



Damen – Gymnastik



Leitung: Angela Bucher

jeweils montags

- 1. Stunde: 19:15 - 20:15 Uhr
- 2. Stunde: 20:15 - 21:15 Uhr

Programm 2020

- 13. Januar Faszien und Bewegung
- 20. Januar Rücken – Gesundheit und Figur
- 27. Januar mit Redondo-Ball plus
- 03. Februar Ausdauer-Training
- 10. Februar mit Swing-Stick
- 17. Februar flacher Bauch – starker Rücken
- 24. Februar entfällt - Rosenmontag
- 02. März 1. Stunde: Stepp-Podeste
2. Stunde: Pilates
- 09. März mit Balance-Kissen
- 16. März mit Pilates-Ball
- 23. März Rücken – Gesundheit und Figur
- 30. März Bauch – Beine – Po / nur eine Turnstunde wg. JHV um 20:15 Uhr
- 06. April Vertretung durch Heike Schmidt-Klamt
- 13. April entfällt – Feiertag / Ostern
- 20. April Ausdauer-Training
- 27. April funktionelles Figurtraining
- 04. Mai mit Redondo-Ball plus