

Gymnastik



Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Fit in den Sommer mit dem Trainingsprogramm der TuS-Gymnastikgruppe für alle Mitglieder/-innen des TuS. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Schauen sie einfach mal vorbei und schnuppern sie in die Übungsstunde rein.

Datum	Thema
22.05.2023	Bauch, Beine, Po
29.05.2023	<i>Pfingstmontag – kein Training</i>
05.06.2023	Kräftigung mit und ohne Thera Band
12.06.2023	Bauch, Beine, Po
19.06.2023	Bauch, Beine, Po
26.06.2023	Wir walken*
03.07.2023	Wir walken*
10.07.2023	Fitness
17.07.2023	Bauch, Beine, Po
24.07.2023	Gutes für die Schultern
31.07.2023	Bauch, Beine, Po
07.08.2023	Gymnastik vor der Halle*
14.08.2023	Gymnastik vor der Halle*
21.08.2023	Gymnastik vor der Halle*

* sofern das Wetter mitspielt