

Gymnastik



Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Auch 2024 werden wir wieder an unserer Fitness arbeiten und viel Spaß zusammen haben. Die TuS-Gymnastikgruppe freut sich immer über Neueinsteiger und Wiedereinsteiger; die Schnupperstunde ist kostenlos.

Datum	Thema
01.01.2024	<i>Kein Training</i>
08.01.2024	Ski-Gymnastik
15.01.2024	<i>Kein Training</i>
22.01.2024	Step trifft Qi Gong
29.01.2024	Fit durch Boxen
05.02.2024	Step trifft Qi Gong
12.02.2024	<i>Kein Training</i>
19.02.2024	Work with your body
26.02.2024	Work with your body
04.03.2024	<i>Kein Training</i>
11.03.2024	Fitness! Koordination! Spaß!
18.03.2024	Fitness und Kräftigung
25.03.2024	Fitness und Kräftigung