

Gymnastik



Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Zusammen und mit viel Spaß kommen wir fit durch das Frühjahr. Die TuS-Gymnastikgruppe freut sich immer über Neueinsteiger und Wiedereinsteiger; die Schnupperstunde ist kostenlos.

Datum	Thema
11.03.2024	Fitness! Koordination! Spaß!
18.03.2024	Fitness und Kräftigung
25.03.2024	Fitness und Kräftigung
01.04.2024	<i>kein Training</i>
08.04.2024	Fitness! Koordination! Spaß!
15.04.2024	Kräftigung Schulter und Nacken
22.04.2024	Fitness! Koordination! Spaß!
29.04.2024	Fitness und Kräftigung
06.05.2024	Work with your body
13.05.2024	Fitness! Koordination! Spaß!
20.05.2024	<i>kein Training</i>
27.05.2024	Bauch, Beine, Po
03.06.2024	Kräftigung mit und ohne Thera-Band