

Abteilung Gymnastik

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 04.10.2018

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Beckenbodengymnastik	09:00 - 10:00	TGS MC-Raum	Casellas Christine
Montag	Faszientraining	10:00 - 11:00	TGS MC-Raum	Casellas Christine
Dienstag	Bodyshaping - effektives Ganzkörper Workout - Frauen	17:45 - 18:45	TGS Halle	Reichenbach Andrea
Dienstag	Funktionsgymnastik mit Musik - Frauen	19:00 - 20:00	TGS Halle	Ochs Simone Spahn Julia
Dienstag	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	09:30 - 10:30	TGS MC-Raum	Büti Andrea
Mittwoch	Rückengerechte Funktionsgymnastik - Frauen	09:00 - 10:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Donnerstag	Rückengerechte Funktionsgymnastik Frauen	19:15 - 20:15	Konrad-Adenauer-Schule	Schütter Cäcilia
Donnerstag	Bauch-Beine-Po	20:30 - 21:30	Konrad-Adenauer-Schule	Schütter Cäcilia
Donnerstag	50-plus -fit und gesund- Frauen/Männer	09:30 - 10:30	TGS Halle	Sengpiel Sabine