

## Abteilung Gymnastik

### Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 13.01.2019

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Beckenbodengymnastik mit Faszientraining	09:00 - 10:30	TGS MC-Raum	Casellas Christine
Dienstag	Bodyshaping - effektives Ganzkörper Workout	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
Freitag	DanceFit	09:30 - 11:00	TGS Halle	Gehrung Anita