

Abteilung Gymnastik

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 29.10.2017

| Tag | Gruppe / Mannschaft | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter |
|------------|--|---------------|----------------------------|--|
| Montag | Step-Aerobic, Aerobic-Body Styling - Frauen | 19:00 - 20:00 | TGS Halle | Zilch Dominique |
| Dienstag | Bodyshaping effektives Workout - Frauen | 17:45 - 18:45 | TGS Halle | Reichenbach Andrea |
| Dienstag | Funktionsgymnastik mit Musik - Frauen | 19:00 - 20:00 | TGS Halle | Reichenbach Andrea Hirschfeld 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 |
| Mittwoch | Knie-Hüfte-Stunde - Frauen/Männer | 10:00 - 10:45 | TGS Halle | Kreutzer Renate |
| Donnerstag | Rückengerechte Funktionsgymn | 19:15 - 20:15 | Konrad-Adenauer- Schule | Kreutzer Renate |
| Donnerstag | 50-plus -fit und gesund- Frauen/Männer | 09:30 - 10:30 | TGS Halle | Burkard Annegret |