

Abteilung Gymnastik

Trainingsplan (April bis September)

aktualisiert: 11.04.2024

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort
Di	Yoga	9:30	10:30	TGS Übungsraum
Di	Boule	15:00	17:00	TGS Freigelände
Di	Body Shaping	18:15	19:15	TGS Halle
Di	Funktionelle Gymnastik	19:30	20:30	TGS Halle
Mi	Rückengerechte Funktionsgymnastik	9:00	10:00	TGS Halle
Do	50-plus Fit & Gesund	9:30	10:30	TGS Halle
Do	Functionalfit	18:30	19:30	Konrad-Aden.-Sporthalle
Do	Cross Training	19:45	21:00	Konrad-Aden.-Sporthalle