

Abteilung Gymnastik

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 24.10.2024

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort
Di	Gymnastik Body Shaping	18.15	19:15	TGS Halle 1/3
Di	Gymnastik Funktionelle Gymnastik	19:30	20:30	TGS Halle 1/3
Mi	Rückengerechte Funktionsgymnastik	9:00	10:00	TGS Halle
Do	Gymnastik 50-plus Fit & Gesund	9:30	10:30	TGS Halle
Do	Gymnastik Functionalfit	18:30	19:30	Konrad-Adenauer-Schule
Do	Gymnastik Cross Training	19:45	21:00	Konrad-Adenauer-Schule