

# Gymnastik



Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Fit werden und bleiben mit dem Trainingsprogramm der TuS-Gymnastikgruppe für alle Mitglieder/-innen des TuS. Neueinsteiger sind herzlich willkommen; die Schnupperstunde ist kostenlos.

<b>Datum</b>	<b>Thema</b>
07.08.2023	Gymnastik vor der Halle*
14.08.2023	Gymnastik vor der Halle*
21.08.2023	Gymnastik vor der Halle*
28.08.2023	Fitness
04.09.2023	Wir walken*
11.09.2023	Fit durch Boxen
18.09.2023	Gutes für die Schultern
25.09.2023	Fit durch Boxen
02.10.2023	<i>Kein Training</i>
09.10.2023	Gutes für die Schultern
16.10.2023	Fitness

\* sofern das Wetter mitspielt