



Funktionale Gymnastik

Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Auch über den Sommer findet unser Gymnastikprogramm statt. Wir freuen uns immer über Neueinsteiger und Wiedereinsteiger; die Schnupperstunde ist kostenlos.

Datum	Thema
01.07.2024	Bauch, Beine, Po
08.07.2024	Fließende Bewegungen für den Rücken
15.07.2024	Gymnastik im Freien*
22.07.2024	Gymnastik im Freien*
29.07.2024	Gymnastik im Freien*
05.08.2024	<i>Kein Training</i>
12.08.2024	Kräftigung Arme, Schultern, Rücken
19.08.2024	Bauch, Beine, Po
26.08.2024	Wir walken*
02.09.2024	Wir walken*
09.09.2024	Wir walken*

* sofern das Wetter mitspielt