



Funktionale Gymnastik

Montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Übungsleiterin: Annette Wolf

Auf zum Jahresendspurt!

Wir freuen uns immer über Neueinsteiger und Wiedereinsteiger; die Schnupperstunde ist kostenlos.

| Datum | Thema |
|--------------|------------------------------------|
| 21.10.2024 | Step-Aerobic |
| 28.10.2024 | Kräftigung Arme, Schultern, Rücken |
| 04.11.2024 | <i>kein Training</i> |
| 11.11.2024 | Step-Aerobic |
| 18.11.2024 | Kräftigung Arme, Schultern, Rücken |
| 25.11.2024 | Step-Aerobic |
| 02.12.2024 | Kräftigung Rücken und Schultern |
| 09.12.2024 | Kräftigung mit dem Fitnessband |
| 16.12.2024 | Step-Aerobic |
| 23.12.2024 | Springseil ohne Hüpfen |
| 30.12.2024 | Fitness mit dem Thera-Band |