Sportprogramm

Gymnastik / Turnen

Sportprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitagvormittag
Mehrzwecksaal Sportheim				
09:30 – 10:30 Zumba mit Nese * **entfällt!**		09:00 – 10:00 **Fit in den Tag** Jutta Reichelsdorfer		10:30 – 11:30 **Faszientraining** Susi Tomic
15:30 – 16:45 **Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Anfänger; G4)** Trainerteam				
16:45 – 18:00 **Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.; G3)** Trainerteam				
	18:15 – 19:15 Zumba mit Nese * **entfällt!**			
18:00 – 19:30 **Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.; G3)** Trainerteam	19:15 – 20:15 **Pilates** Susi Tomic	18:45 – 20:15 **Workout** (bis 19:30) plus **Stretch&Relax** Susi Tomic	18:15 – 19:15 Zumba mit Nese * **entfällt!**	
19:30 – 20:30 **Natural Flow** (sanftes Ganzkörperkonzept) I. Jahreis			19:30 – 20:30 **Pilates** Jutta Reichelsdorfer	
Turnhalle	**Weinrebe Halle**		**Weinrebe Halle bzw. EvBG**	**Weinrebe Halle (Samstag)**
14:30 – 15:45 **Eltern-Kind-Turnen (1 – 3 Jahre)** Alexandra Dietrich	16:00 – 17:30 **Zusatztraining G3** Trainerteam		15:30 – 18:00 **Gerätturnen (Anfänger/Fort-geschrittene; G3&4)** Trainerteam	Samstag ganzjährig 16:00-18:00 **Gerätturnen (Fortgeschrittene; G1&2)** Trainerteam
15:45 – 17:00 **Kinderturnen (3 – 6 Jahre)** Marion Nijhuis und Claudia Bardenbacher	17:00 – 19:30 **Gerätturnen (Fortgeschrittene; G1&2)** Trainerteam		18:00 – 20:00 **(Fortgeschrittene; G1&2)** Trainerteam	

Anm.: *Kurzfristige Änderungen werden von der Kursleiterin in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Hierzu bei der Kursleiterin um Aufnahme in die jeweilige WhatsApp-Gruppe bitten.*

* *Krankheitsbedingt findet zurzeit* ***kein Zumba*** *statt.*

Download Gymnastikprogramm (219,0 KiB)

Ansprechpartner:

Mail: Susanne Tomic