

Bericht der Gymnastiksparte

Neben unseren altbewährten Fitnessstunden (BBP, Step-Aerobic, Seniorengymnastik) werden auch unsere Karibian Fitness, Box dich fit und Mama fit-Baby mit Stunden sehr gut angenommen. Bei uns ist für jedes Alter etwas dabei.

In unserem Sommerferienprogramm nehmen wir auch mal andere Themen mit rein, wie z.B. Intervalltraining, Bauch total, Zirkeltraining und Tabata, was von unseren Mitgliedern sehr gut angenommen wird.

Hier nun unsere Angebote im Verein:

Montags:	14:30-15:30 Seniorengymnastik	Vereinsheim
	17:00-18:00 Step-Aerobic	Vereinsheim
	18:00-18:45 Gymnastik für Damen	F.R.H.(klein)
Dienstags:	09:00-09:45 Fitnessgymnastik	Vereinsheim
	18:45-19:30 Fitnessgymnastik 1	Schwennesen Halle
	19:35-20:20 Fitnessgymnastik 2	„
	19:30-21:00 Fitness(zirkeltraining)	F.R.H.(groß)
Mittwochs:	09:00-09:45 Fitnessgymnastik	Vereinsheim
	19:00-19:45 Fitnessgymnastik	F.R.H.(klein)
	19:50-20:35 Karibian-Fitness	F.R.H.(klein)
Donnerstag:	09:00-09:45 Seniorengymnastik	Vereinsheim
	20:00-20:45 Bauch/Beine/Po	F.R.H.(klein)
Freitags:	16:00-17:00 Mama fit-Baby mit	Vereinsheim

Bärbel Josten