

Bericht der Gymnastiksparte

Neben unseren altbewährten Fitnessstunden (BBP, Step-Aerobic, Seniorengymnastik) werden auch unsere Karibian Fitness und Fitness mal anders(Zirkeltraining) sehr gut angenommen. Bei uns ist für jedes Alter etwas dabei.

In unserem Sommerferienprogramm nehmen wir auch mal andere Themen mit rein, wie zb. 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	„
	18:00-18:45 Damengymnastik	F.R.H.(Klein)
Dienstag:	08:30-09:15 Fitnessgymnastik	Vereinsheim
	18:45-19:30 Fitnessgymnastik	Schwennesen-Halle
	19:30-21:00 Fitnesszirkel	F.R.H.(Groß)
Mittwoch:	09:00-09:45 Fitnessgymnastik	Vereinsheim
	19:50-20:35 Karibianfitness	F.R.H.(Klein)
Donnerstag:	09:00-09:45 Seniorengymnastik	Vereinsheim
	20:00-20:45 Bauch/Beine/Po	F.R.H.(Klein)

Bärbel Josten