

Programm Gymnastik 2024

Die Gymnastikgruppen treffen sich immer donnerstags in der Turnhalle in Untersontheim. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung für die Gruppen zwingend erforderlich.



Folgende Kurse werden angeboten:

Gruppe 1: von 19 - 20 Uhr / mit Anmeldung

Frühjahrskurs mit dem Schwerpunkt BBP - Bauch, Beine, Po:
ab 11. Januar 2024 bis einschließlich 23. Mai 2024

Herbstkurs zum Thema "Starker Rücken"
ab 12. September 2024 bis einschließlich 12. Dezember 2024

Gruppe 2: von 20:15 Uhr - 21:15 Uhr / mit Anmeldung

Frühjahrskurs "Bodytoning" - Kräftigung der Muskulatur mit Handgeräten:
ab 11. Januar 2024 bis einschließlich 23. Mai 2024

Herbstkurs "Step & Style" - Flottes Ausdauertraining gefolgt von Kräftigungsübungen
ab 12. September 2024 bis einschließlich 12. Dezember 2024

Walking:

ab 6. Juni 2024 bis einschließlich 5. September 2024 starten wir immer donnerstags um 19 Uhr in Untersontheim an der Turnhalle zu unserer Walkingrunde.

folgende Highlights (Termine werden noch bekannt gegeben) erwarten euch:

- Moonlightwalking
- Sport und Kunst

gemeinsame Termine:

Jahresessen (Donnerstagabend im Januar)

Wanderung mit Einkehr: Termin im Mai/Juni nach Absprache

Herbstwanderung: Termin im Oktober nach Absprache

Infos und Anmeldung zu den Gruppen unter 07973-1587, Whatsapp 015903827031 oder heike.wolz@web.de

Auf ein sportliches Wiedersehen und Kennenlernen

Heike Wolz