

FRAUENTURNEN



Die Abteilung Frauenturnen bietet folgende sportliche Aktivitäten an:

Frauengymnastik Gr. I	Montag	19:30 - 20:30 Uhr
Frauengymnastik Gr. II	Montag	20.30 - 21.30 Uhr

Skikymnastik ab 6.11.19

Übungsleiterin: Conny Müller

Mittwoch	20 - 21 Uhr	
"Vital & Fit"	Dienstag	10.30 - 11.30 Uhr
Funktionelle Gymnastik	Donnerstag	20.30 - 21.30 Uhr
Übungsleiterin:	Anita Lotko	
- - -		
Auszüge aus dem Trainingsprogramm:		

Aerobic

Gymnastik am Stepper

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Hanteltraining

Übungen mit Fitnessbändern

usw.

-----	-----	-----

Den Beginn einzelner Kurse geben wir jeweils im Amtsblatt bzw. hier auf der Homepage bekannt.

Ansprechpartner: Kristina Klüber Email: frauenturnen@tsv-nellmersbach.de