

FIT IM SOMMER!

Die Turnsparte bietet allen Interessierten 2 Wochen jeweils an 3 Tagen die Möglichkeit, mehrere verschiedene Angebote des Vereins auszuprobieren.



TERMINE

Woche 1) 09. Juli / 10. Juli / 11. Juli

Woche 2) 16. Juli / 17. Juli / 18. Juli

Gymnastikhalle bei der Grundschule Grasberg, Findorffstr.

Montag

18:00 bis 19:00 Uhr

Bauchtraining/Dehnung

19:00 bis 20:00 Uhr

Movedo (ganzheitliches Rückentraining)

Dienstag

09:00 bis 10:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

10:00 bis 11:00 Uhr

Movedo (ganzheitliches Rückentraining)

18:00 bis 19:00 Uhr

Tabata (intensives Intervalltraining)

19:00 bis 20:00 Uhr

Drums Alive (rhythmische Fitness)

Mittwoch

09:00 bis 10:00 Uhr

Bauchtraining/Dehnung

10:00 bis 11:00 Uhr

Schulter-Nackentraining/Dehnung

18:00 bis 19:00 Uhr

Drums Alive (rhythmische Fitness)

19:00 bis 20:00 Uhr

Tabata (intensives Intervalltraining)

4er Karte

10 € für Vereinsmitglieder

20 € für Nichtmitglieder

Anmeldung nicht erforderlich