

Fit und Fun Stundenplan

Datum	Wer	Was
24.08.2021	Bea	Aerobic
31.08.2021	Meli	Yoga
07.09.2021	Anne	Intervall Training mit Step
14.09.2021	Jäge	Parcours mit Ausdauer und Kraft
21.09.2021	Meli	Therabandlektion
28.09.2021	Bea	Ausdauer und Kraft
05.10.2021	Anne	Bauch, Beine und Po intensiv
12.10.2021	Jäge	Body Fit
19.10.2021	Bea	Bauch, Beine und Po intensiv
26.10.2021	Anne	Intervall Training mit Step
02.11.2021	Meli	Aerobic
09.11.2021	Bea	Yoga
16.11.2021	Anne	Ausdauer und Kraft
23.11.2021	Meli	Jump Aerobic
30.11.2021	Bea	Aerobic
07.12.2021	Jäge	Body Fit
14.12.2021	Anne	Intervall Training mit Step
21.12.2021	Bea	Bauch, Beine und Po intensiv
28.12.2021	Kein FIT und FUN	Weihnachtsferien
04.01.2022	Anne	Intervall Training mit Step
11.01.2022	Meli	Therabandlektion
18.01.2022	Bea	Ausdauer und Kraft
25.01.2022	Jäge	Parcours mit Ausdauer und Kraft

Änderungen im Stundenplan vorenthalten!

Turnzeit: Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr, Turnhalle Rorbas
Kosten: CHF 5.- pro besuchten Abend (in Bar)
(Für Aktivmitglieder des TVR und TVF kostenfrei)