

Fit und Fun Stundenplan

Datum	Wer	Was
01.02.2022	Anne	Bauch, Beine und Po intensiv
08.02.2022	Bea	Yoga
15.02.2022	Meli	Ausdauer und Kraft
22.02.2022	Anne	Intervall Training mit Step
01.03.2022	Bea	Aerobic
08.03.2022	Meli	Bauch, Beine und Po intensiv
15.03.2022	Anne	Body Fit mit Ball
22.03.2022	Corinna	Ausdauer und Kraft
29.03.2022	Bea	Tubelektion
05.04.2022	Jäge	Bauch, Beine und Po intensiv
12.04.2022	Meli	Yoga
19.04.2022	Anne	Intervall Training mit Step
26.04.2022	Bea	Bauch, Beine und Po intensiv
03.05.2022	Jäge	Aerobic
10.05.2022	Meli	Therabandlektion
17.05.2022	Anne	Ausdauer und Kraft mit Hanteln
24.05.2022	Bea	Parcours mit Ausdauer und Kraft
31.05.2022	Anne	Body Fit mit Ball
07.06.2022	Jäge	Bauch, Beine und Po intensiv
14.06.2022	Meli	Aerobic
21.06.2022	Anne	Intervall Training mit Step
28.06.2022	Jäge	Parcours mit Ausdauer und Kraft
05.07.2022	Bea	Yoga
12.07.2022	Anne	Tubelektion
16.07.2022 bis 21.08.2022 Sommerferien KEIN Fit und Fun		
23.08.2022	Meli	Therabandlektion
30.08.2022	Jäge	Aerobic

Änderungen im Stundenplan vorenthalten!

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