Montagsgymnastik - Sommersportprogramm



Montagsgymnastik im Freien:
jeweils ab 19 Uhr - Treffpunkt Sportlereingang Riedhalle

01.08.2016	Faszienfitness
08.08.2016	BBP – Figurtraining für Beine Bauch & Po
15.08.2016	Rücken – aktiv für einen starken Rücken
22.08.2016	Krafttraining mit dem köpereigenen Gewicht
29.08.2016	Funktionale Gymnastik
05.09.2016	Rücken – aktiv für einen starken Rücken

Unkostenbeitrag für TSG Mitglieder 2,-- Euro und für
Nichtmitglieder 5,-- Euro.

Fürs Training brauchen Sie wetterangepasste Sportkleidung und ein Badetuch. Gerne können Ihr Freunde und Bekannte dazu einladen.
Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer: Beate, Ute, Margit, Tillmann
TSG Turn- und Leichtathletik Abteilung