



Trainingsprogramm der Sparte Breitensport/Turnen in der Turnhalle Irschenberg



Dienstag 19:00 Uhr

Floxing
mit
Marina und Kathrin



Mittwoch 19:00 Uhr

TaeBo
mit Bernhard



Mittwoch 20:10 Uhr

PowerFitGym
mit Saskia



Donnerstag 16:30 Uhr

Fit50+
mit Kathrin



Donnerstag 17:45 Uhr

WS-Gymnastik
mit Johanna



Donnerstag 19:00 Uhr

Zumba
mit Sabine



Freitag 16:30 Uhr
(KindergartenTurnhalle)

Yoga
Mit Liuba
Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt
bei Interesse bei Kathrin Huber nachfragen

Die Regeln für den Sport in der Turnhalle: Vor, während und nach dem Training lüften (Pausen zwischen den Stunden)/ in Trainingskleidung kommen und mit Maske zum Platz gehen/ eigene Trainingsmatte mitnehmen/ Abstand einhalten/ nur gesund zum Training kommen/ - in die Anwesenheitsliste eintragen