

Wochenprogramm Fitnesssportgruppe Herbst 2010

- 15.09.2010 Aerobic + Kräftigung mit Anette
- 22.09.2010 Allgemeines Fitnesstraining
- 29.09.2010 Allgemeines Fitnesstraining + Federball
- 06.10.2010 Aerobic, Kräftigung + Bounce Ball
- 13.10.2010 Allgemeines Fitnesstraining + Indiacca
- 20.10.2010 Tae Boe, Kräftigung + Einkehr im DGH
- 27.10.2010 Allgemeines Fitnesstraining, Spin + Federball
- 03.11.2010 Step, Ausdauertraining + Indiacca
- 10.11.2010 Allgemeines Fitnesstraining, Spin + Bounce Ball
- 17.11.2010 Cardiotraining + Einkehr im DGH
- 24.11.2010 Allgemeines Fitnesstraining + Entspannung
- 01.12.2010 Frauensauna in der Überrauch
> Treffpunkt: 18.00 Uhr Turnhalle Eisenharz
- 04.12.2010 Nikolausturnen + Turngala*
- 08.12.2010 Allgemeines Fitnesstraining + Entspannung
- 15.12.2010 Weihnachtsfeier
(voraussichtlich im Feuerwehrstüble)
- 22.12.2010 Ferien - Pause bis 12.01.2010 !!!