

Gymnastik & Aerobic

Geschrieben von: Administrator
Mittwoch, 04. November 2009 um 19:57

Frauengymnastik in der Sporthalle der Kurpfalzschule Kirchheim, Lochheimerstraße

Montag: 18:30 bis 19:30 Uhr Aerobic, Step Aerobic, Bauch-Beine-Po, Stations- und Zirkeltraining mit Nicole Jäger

19:30 bis 20:30 Uhr mit Gabi Berberich

20:30 bis 21:30 Uhr mit Gabi Berberich

Im wöchentlichen Wechsel wird die Stunde wie folgt aufgebaut:

- Stations- und Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer
- Aerobic mit und ohne Brails
- Step aerobic
- Sensomotorische Übungen und Propriozeptives Training

Frauen jeden Alters sind bei den Übungsstunden "Herzlich Willkommen"