

Turnen 2012

Schwerpunkt: **Kräftigung der Rumpfmuskulatur und allgemeines Stretching**

jeweils Mittwoch um 19:45 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule

- Mi. 18.01.12 Beizbälle – Kräftigung Rücken und Bauch
- Mi. 25.01.12 Heiße Bälle – Kräftigungsübungen
- Mi. 01.02.12 Koordinationstraining
- Mi. 08.02.12 Therabänder – Kräftigung
- Mi. 22.02.12 Beizbälle – Bauch, Beine, Po
- Mi. 29.02.12 Raktor – Tiefliegende Rumpfmuskulatur
- Mi. 07.03.12 Zirkeltraining
- Mi. 14.03.12 Dehnen von oben bis unten
- Mi. 21.03.12 Langbänke und Co.
- Mi. 28.03.12 Ganzkörperstabilisationsübungen