

Kulturverein

SPORT



KTV UEZWIL

Aerobic / Bauch Beine Po (BBP) / Funtone März - Juni 2020

- jeden Montag, 20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
- Förderung und Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Termine:

- | | |
|------------------|--|
| - Mo, 09.03.2020 | Kräftigung BBP/Pilates mit Fabiana |
| - Mo, 16.03.2020 | Step-Aerobic |
| - Mo, 23.03.2020 | Step-Aerobic <i>Beginn 20.15 Uhr!</i> |
| - Mo, 30.03.2020 | Stationentraining mit Susanne |
| - Mo, 06.04.2020 | <i>Kein Training</i> |
| - Mo, 13.04.2020 | Aerobic / Funtone |
| - Mo, 20.04.2020 | Aerobic / Funtone |
| - Mo, 27.04.2020 | Kräftigung BBP/Pilates mit Fabiana |
| - Mo, 04.05.2020 | Aerobic / Funtone |
| - Mo, 11.05.2020 | Step-Aerobic |
| - Mo, 18.05.2020 | *Aerobic / Stationentraining / Zumba / BBP* |
| - Mo, 25.05.2020 | Aerobic / Funtone |
| - Mo, 08.06.2020 | <i>Kein Training</i> |
| - Mo, 15.06.2020 | Step-Aerobic |
| - Mo, 22.06.2020 | Outdoor «Vitaparcours Uezwil»
(Schlechtwetterprogramm: Aerobic) |
| - Mo, 29.06.2020 | *Aerobic / Stationentraining / Zumba / BBP* |

* Programm wird kurzfristig festgelegt *



Infos:

- Mo, 06.04.2020: Schulferien, Trainingsausfall
- Mo, 13.04.2020: 2. Woche Schulferien:
Training findet mit 4 oder mehr Teilnehmern statt
- Mo, 08.06.2020: Trainingsausfall (Infoanlass Gemeinde)
- Mo, 22.06.2020:
Schönwetterprogramm: Outdoorprogramm mit
Kräftigungsübungen; Schlechtwetterprogramm: Aerobic
- 06. Juli bis 09. August 2020 Sommerpause
- Kosten: jeweils Fr. 5.-- / Teilnahme für Sportmitglieder
KulTurnVerein gratis
- Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden jeweils im
Voraus per Whatsapp-Chat mitgeteilt

Kontakt:

Nicole Jenni

Tel. 076 578 13 05

Mail nic.hotsocks@bluewin.ch