

Kulturverein

SPORT



KTV UEZWIL

Aerobic / Bauch Beine Po (BBP) / Funtone August - Dezember 2021

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

Termine:

- Mo, 17.08.2020 Outdoor «Vitaparcours Uezwil»
Beginn 19.30!
- Mo, 24.08.2020 Outdoor «Vitaparcours Uezwil»
Beginn 19.30!
- Mo, 31.08.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 07.09.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 14.09.2020 Stationentraining
- Mo, 21.09.2020 *Aerobic / Kräftigung BBP / Fit & Fun /
Stationentraining / Pilates*
- Mo, 28.09.2020 Schulferien**
- Mo, 05.10.2020 Schulferien**
- Mo, 12.10.2020 Step-Aerobic
- Mo, 19.10.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 26.10.2020 *Aerobic / Kräftigung BBP / Fit & Fun /
Stationentraining / Pilates*
- Mo, 02.11.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 09.11.2020 *Aerobic / Kräftigung BBP / Fit & Fun /
Stationentraining / Pilates*

Kulturverein

SPORT



KTV UEZWIL

- Mo, 16.11.2020 Step-Aerobic
- Mo, 23.11.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 30.11.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 07.12.2020 *Aerobic / Kräftigung BBP / Fit & Fun /
Stationentraining / Pilates*
- Mo, 14.12.2020 Aerobic / Funtone
- Mo, 21.12.2020 Schulferien**
- Mo, 28.12.2020 Kein Training

Infos:

- Bedeutung *: Das Programm wird kurzfristig festgelegt, Information per WhatsApp im Voraus
- Schulferien**: Das Training findet mit 4 oder mehr Teilnehmern statt (Anmeldung erforderlich)
- Outdoorprogramm „Vitaparcours Uezwil“: Rundgang via Schützenhaus, Waldhütte und Greberen mit Kräftigungsübungen
- 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

Weitere Informationen zum KulTurnVerein unter www.kulturverein.ch