



## Aerobic / Bauch Beine Po (BBP) / Funtone

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

### Programm August bis Dezember 2021:

09.08.2021	Aerobic (ev. auf Schulhausplatz)	20.00 bis 21.00 Uhr
16.08.2021	Aerobic (ev. auf Schulhausplatz)	20.00 bis 21.00 Uhr
23.08.2021	*BBP / Funtone / Outdoor*	Angaben folgen
30.08.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
06.09.2021	*BBP / Funtone / Outdoor*	Angaben folgen
13.09.2021	*BBP / Funtone / Outdoor*	Angaben folgen
20.09.2021	*BBP / Funtone / Outdoor*	Angaben folgen
27.09.2021	Aerobic (ev. auf Schulhausplatz)	20.00 bis 21.00 Uhr
04.10.2021 (Ferien)	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
11.10.2021 (Ferien)	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
18.10.2021	Step-Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
25.10.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
01.11.2021	kein Training	Feiertag
08.11.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
15.11.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
22.11.2021	Step-Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
29.11.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
06.12.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
13.12.2021	*BBP / Funtone / Outdoor*	Angaben folgen
20.12.2021	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr
27.12.2021	kein Training	Ferien
03.01.2022	kein Training	Ferien
10.01.2022	Aerobic	20.00 bis 21.00 Uhr

#### Infos:

- Bedeutung \*: Das Programm wird kurzfristig festgelegt, Information folgen 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. 5.00 / für Sportmitglieder KulTurnVerein ist das Training gratis
- Programmänderungen bleiben vorbehalten (werden jeweils im Voraus per Whatsapp mitgeteilt)

#### Kontakt:

Nicole Jenni, Tel. 076 578 13 05, Mail: nic.hotsocks@gmail.com