



## Bauch Beine Po (BBP) / Aerobic / Funtone Programm Januar bis Juli 2025

---

- BBP / Funtone jeden Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
- BBP / Aerobic jeden Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr

Förderung und Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

### Termine:

Bis 05.01.2025	Ferien	Kein Training
06.01.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
13.01.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
20.01.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
27.01.2025	Ferien	Kein Training
03.02.2025	Ferien	Kein Training
10.02.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
17.02.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
24.02.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
28.02.-05.03.2025	Turnhalle belegt	Fasnacht
10.03.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
17.03.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
24.03.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
31.03.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP

07.04.2025	Frühlingsferien	Kein Training
14.04.2025	Frühlingsferien	*ev. Training
21.04.2025	Ostermontag	Kein Training
28.04.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
05.05.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
12.05.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
19.05.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
26.05.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
02.06.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
09.06.2025	Pfingstmontag	Kein Training
16.06.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP => fällt aus
23.06.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
30.06.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
07.07. - 10.08.2025	Sommerferien	Kein Training
11.08.2025	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP

## Infos:

---

- Das Training findet generell mit 4 oder mehr Personen statt (An- / Abmeldung erwünscht)
- \* weitere Infos folgen zu einem späteren Zeitpunkt
- Kosten BBP/Aerobic: Fr. 5 pro Teilnahme => für Sportmitglieder KulTurnVerein gratis
- Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden im Voraus per Whatsapp-Chat mitgeteilt
- Ab März: Outdoorprogramm „Vitaparcours Uezwil“ => Rundgang mit Kräftigungsübungen (Treffpunkt jeweils Donnerstag, 8.30 Uhr oder nach Vereinbarung / An- / Abmeldung bis Vorabend 20 Uhr / Kosten pro Teilnahme Fr. 5)
- Hast du Interesse oder noch Fragen? Dann melde dich doch bei mir.

## Kontakt:

---

Nicole Jenni, Tel. 076 578 13 05, Mail [nic.hotsocks@gmail.com](mailto:nic.hotsocks@gmail.com)

Weitere Informationen zum KulTurnVerein unter [www.kulturturnverein.ch](http://www.kulturturnverein.ch)