

STV Obergösgen

Turnprogramm FaM – Fit am Morgen

	<u>Was trainieren wir?</u>	<u>Wer leitet?</u>
Mittwoch, 22.02.23	Pilates	Regula
Mittwoch, 01.03.23	Kraft & Stretching	Steffi
Mittwoch, 08.03.23	Bauchtanz	Ekaterina
Freitag, 10.03.2023 GV STV Obergösgen in der Pyramide Obergösgen		
Mittwoch, 15.03.23	Tanz & Kraft	Regula
Mittwoch, 22.03.23	Ballett-Workout	Steffi
Mittwoch, 29.03.23	Bodysculpture	Ekaterina
Mittwoch, 05.04.23	Intervall Training	Steffi
Frühlingsferien		
Mittwoch, 26.04.23	Miofascial release	Ekaterina
Mittwoch, 03.05.23	Kraft & Stretching	Regula
Mittwoch, 10.05.23	Kick-Boxen	Steffi
Mittwoch, 17.05.23	Bauchtanz	Ekaterina
Mittwoch, 24.05.23	Fit mit Handgerät	Steffi
Mittwoch, 31.05.23	Bodysculpture	Ekaterina
Mittwoch, 07.06.23	Pilates	Regula
Mittwoch, 14.06.23	Kraft & Stretching	Steffi
Mittwoch, 21.06.23	Miofascial Release	Ekaterina
Mittwoch, 28.06.23	Aerobic	Steffi
Mittwoch, 05.07.23	Outdoor Training (bei schön Wetter)	Regula
Sommerferien		
Mittwoch, 16.08.23	Bauchtanz	Ekaterina
Mittwoch, 23.08.23	Outdoor Training (bei schön Wetter)	Steffi
Mittwoch, 30.08.23	Bodysculpture	Regula

Trainingsort: Kleinfeldturnhalle Obergösgen

Trainingszeit: 09:15 – 10:15 Uhr

Stephanie Hüsler
079 784 09 12

Regula Stauer
079 733 78 44

Ekaterina Marr
076 747 50 66