

23.11.2024 / 16:30 - 22:00

# FITNESS NIGHT

TURNVEREIN 1863 DIEBURG E.V., SCHWIMMBADWEG 5, 64807 DIEBURG

Uhrzeit	Programmpunkt	Trainer
ab 16:30 Uhr	Willkommen und Check In	
16:45 – 17:00 Uhr	Gemeinsames Warm-Up	Anke Schleppy Anders von <i>Pure Balance</i>
17:00 – 17:30 Uhr	Funktionsgymnastik	Martin Maiwald
17:30 – 18:00 Uhr	Jumping Fitness Beginners	Sandra Wichmann
18:00 – 18:30 Uhr	Aktiv & Fit	Kristin Schultes
18:30 – 19:00 Uhr	Step Aerobic	Sandra Wichmann
19:00 – 19:30 Uhr	- Pause -	- Pause -
19:30 – 20:00 Uhr	Aerobic Basic 80er Special	Anke Schleppy Anders von <i>Pure Balance</i>
20:00 – 20:20 Uhr	Jumping Fitness	Cedric Berger
20:20 – 20:40 Uhr	Jumping Fitness Advanced	Cedric Berger
20:40 – 21:00 Uhr	Gemeinsames Stretching	Anke Schleppy Anders von <i>Pure Balance</i>
21:00 – 21:45 Uhr	Abschlussentspannung	Anke Schleppy Anders von <i>Pure Balance</i>