

FTV Lupsingen, Frauenriege

2. Halbjahr 2021

Dienstag / 09.15 – 10.25 Uhr



17. August	Functional Zirkel-Training
24. August	Rücken-Gymnastik
31. August	Step-Aerobic / Entspannung
7. September	Intervall Pilates
14. September	Fitness-Parcours / Badminton
21. September	Tabata
28. September	Aerobic im ¾-Takt
----- <i>Herbstferien</i>	
19. Oktober	Functional Zirkel-Training
26. Oktober	Bauch, Beine, Po
2. November	Aerobics Workout
9. November	Rücken-Gymnastik
16. November	Polysportives Fitness
23. November	Tabata
30. November	Yoga Basics / Spielplausch
7. Dezember	Weihnachtslektion
14. Dezember	Functional Zirkel-Training

Leiterinnen:

Manuela Graf
Yvonne Kaspar
Monya Graf
Regula Diener
Claudia Ballmer
Anita Vögtli