

FTV Lupsingen, Frauenriege
2. Halbjahr 2021
Donnerstag / 20.00 – 21.00 Uhr



19. August	Body Workout
26. August	Fit-Gymnastik
2. September	Step-Aerobic / Bauch Beine Po
9. September	Bodyforming
16. September	Pilates
23. September	Back to the 80s
30. September	Fit-Gymnastik
----- <i>Herbstferien</i>	
21. Oktober	Pilates/Rückengymnastik
28. Oktober	Fitness-Kraft mit anschliessend Dehnen
4. November	Functional Training / Black Roll
11. November	Fondueplausch
18. November	Step-Aerobic Pilates
25. November	Fit-Parcours
2. Dezember	Weihnachts-Lektion
9. Dezember	Fit in den Winter
16. Dezember	Weihnachtsfeier

Leiterinnen:

Claudia Mumenthaler

Manuela Graf

Cathérine Paulus

Judith Freudiger

Natalie Hofmann