

M.ATURNPROGRAMM DTV FIT 'N FUN SEUZACH 2019 1. SEMESTER

Beginn 18.45 Uhr, Turnhalle Birch

Datum	Programm	Bemerkungen	Leitung Stunde	Restaurant
09.01.2019	Bauch/Beine/Po		Patricia	Sonne
16.01.2019	M.A.X./ BauchXpress		Nicole	La Stazione
23.01.2019	HIIT (hoch intensives Intervalltraining)		Manuela	Sonne
30.01.2019	Yoga		Susanna	La Stazione
06.02.2019	Tabata		Nicole	Sonne
Sportferien	11.02. – 24.02.2019			
27.02.2019	Dance Aerobic		Patricia	La Stazione
06.03.2019	Yoga		Susanna	Sonne
13.03.2019	Simply Aerobic/Toning mit 50 Wdh		Manuela	La Stazione
20.03.2019	Zumba		Patricia	Sonne
27.03.2019	Functional Training		Nicole	La Stazione
03.04.2019	Drums Alive	Balle, Schale, Sticks	Manuela	Sonne
10.04.2019	Yoga		Susanna	La Stazione
17.04.2019	Dance		Patricia	Sonne
Frühlingsferien	22.04.-05.05.2019			
08.05.2019	Lauftraining Vitaparcours	Infos folgen	Nicole	Sonne
15.05.2019	HIIT (hochintensives Intervalltraining)		Manuela	La Stazione
22.05.2019	Yoga		Susanna	Sonne
29.05.2019	Vor Auffahrt kein Turnen			
05.06.2019	Lauftraining Outdoor Birch/ Rumpfttraining		Nicole	La Stazione
12.06.2019	Bauch/Beine/Po		Patricia	Sonne
19.06.2019	Pilates mit TheraBand	Theraband	Manuela	La Stazione
26.06.2019	Yoga		Susanna	Sonne
03.07.2019	Funstunde	Infos folgen	Fabienne	
10.07.2019	Zumba		Patricia	La Stazione
Sommerferien	15.07.-18.08.2019			
21.08.2019	Catslide		Nicole	Sonne
Turnfahrt	24./25. August 2019		Esther Ray	