

Zeitplan Fitnessstag 20.01.2024

Uhrzeit	Hugo-Pulvermacher-Halle	Sterntaler Turnhalle	Sterntaler Gruppenraum	
09.45	Begrüßung und Warm Up in der Hugo-Pulvermacher-Halle			
10.00 – 11.00	Dancit Anika Kube	Pilates Jenny Schneck	-	
11.30 – 12.30	Workout Sabine Richartz	Theraband-Workout Jenny Schneck	Faszienlösen und Traumreise Karin Spiegel	
12.30 – 13.30	Mittagspause			
13.30 – 14.30	Step-Aerobic Martina Schwanke	Yogilates Sabine Richartz	Partner-Massage Ines Oerder	
15.00 – 16.00	Yoga Nicole Stechert- Thull		Partner-Massage Ines Oerder	

Details findet ihr unter: www.burscheidertg.de

Burscheider Turngemeinde 1876 e. V. – Gemeinsam Sport erleben