



Fitnessstag des TSV Herberhausen

Sonntag, 16. April 2023 11:00 – 17:45 Uhr



Sporthalle Herberhausen

11.00 – 11.30 Uhr	Nea Augustin	Drumstick Workout
11.45 – 12.15 Uhr	Nele Mascher	Rückengymnastik
12.30 – 13.00 Uhr	Andrea Gruttke-Henze	Stuhlgymnastik
13.15 – 14:15 Uhr	Rosa Said	Yoga und Körperwahrnehmung
14.30 – 15.00 Uhr	Gabi Mitteneder	Konditionsgymnastik
15.15 – 15.45 Uhr	Sina Kracht	Männergymnastik
16.00 – 16.30 Uhr	Ricarda Hoffmeister-Kracht	Funktionale Fitnessgymnastik
16.45– 17.45 Uhr	Doris Gottschalk	Yoga