



# **TSV** **Obbach**

## Programm der Gymnastikgruppe

**Herbst-  
Winter  
2019/20**

14.10.19	Gymnastik m.d. Balance-Kissen
21.10.19	Gymnastik mit dem Stuhl+Ball
28.10.19	Gymnastik mit Hanteln
04.11.19	Gymnastik mit dem Thera-Band
11.11.19	Step-Aerobic
18.11.19	Gymnastik m.d. Balance-Kissen
25.11.19	Gymnastik mit dem Stuhl+Ball
02.12.19	Gymnastik mit Hanteln
09.12.19	Gymnastik mit dem Thera-Band
<b>14.12.19</b>	<b>!!TSV Jahresabschlussfeier!</b>
16.12.19	Step-Aerobic
	<b>PAUSE</b>
<b>13.01.20</b>	<b>„Fit-ins-neue-Jahr“-Party</b>
20.01.20	Gymnastik m.d. Balance-Kissen
27.01.20	Gymnastik mit dem Thera-Band
03.02.20	Gymnastik mit dem Stuhl+Ball
10.02.20	Gymnastik mit Hanteln
17.02.20	Step-Aerobic
<b>24.02.20</b>	<b>entfällt wegen Rosenmontag</b>
02.03.20	Gymnastik m.d. Balance-Kissen
09.03.20	Gymnastik mit dem Thera-Band
16.03.20	Gymnastik mit dem Stuhl+Ball
23.03.20	Gymnastik mit Hanteln
30.03.20	Step-Aerobic
06.04.20	Gymnastik m.d. Balance-Kissen

Jeweils von  
19:30 bis 20:30 Uhr im  
TSV Sportheim,  
mit bequemer Kleidung und  
Hallenturnschuhen.

Info bei Simone Dittmann