

FIT IN DEN SOMMER!



Offenes Turnen für Frauen in der Turnhalle Löhningen

Intensität bestimmt jede selbst

03.05.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	05.05.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Lisi 	Medizinball Kraft, Ausdauer und Spiel mit dem Medizinball	Priska 	Step und Tanz Einfache Line-Dances zum Aufwärmen, Stepkombi für Hirn und Körper, Kraftübungen am Step und Kreistanz zum Abschluss
10.05.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	12.05.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Caroline Schmid 	Pilates Ganzheitliches Training mit dem Fokus auf Rumpfstabilität, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination	DTV GV	Kein Turnen
17.05.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	19.05.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Fränzi 	Spielstunde Verschiedene kleine bis grosse Spiele erleben und spielen. Miteinander, nebeneinander und gegeneinander. Gemeinsam gewinnen oder verlieren?	Andrea 	Basistraining Achtsam wenden wir uns der Körperwahrnehmung zu, verwandeln Druck in Zug und bewegen uns organisch. Ab 19:45 Uhr: Spiel
24.05.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	26.05.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr - AUFFAHRT
Andrea 	Mit dem Seil turnen Das Seil verschieden nutzen- von koordinativen Herausforderungen bis zu kräftigenden Übungen	Lisi 	AUFFAHRT - spezial Training für Fachtest Allround
31.05.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	02.06.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Priska 	Gymnastik Mobilisation, Beweglichkeit und Kraft mit pfiffiger Musik	Elena 	Yoga Nach spielerischem Einturnen werden wir mit Yoga unseren Körper Dehnen und die Beweglichkeit fördern.
07.06.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	09.06.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Regina 	Tubes sind hervorragende Fitness-Begleiter für ein intensives Arm-, Bauch-, Beine- und Po-Workout.	Priska und Lisi 	Kleine Spiele mit verschiedenen Bällen spielen
14.06.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	16.06.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Andrea 	Flow Tonic Kraft verbindet sich mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen bei der Arbeit mit den Flow-tonic-Pads.	Lisi 	Fachtest Allround Kraft, Ausdauer Spiel und Spass mit verschiedenen Bällen.
21.06.2022	Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr	23.06.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Fränzi 	Hockey und Tennisball spielerisch Koordination, Kraft, Ausdauer und Spass trainieren	Melanie 	Volleyball Erlernen eines coolen Spieles - auch für Anfänger
28.06.2022	Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	30.06.2022	Donnerstag, 19.00-20.15 Uhr
Priska 	Step und Tanz Einfache Line-Dances zum Aufwärmen, Stepkombi für Hirn und Körper, Kraftübungen am Step und Kreistanz zum Abschluss	Andrea 	Kraft und Ausdauer im Circuit Spielerisch werden wir an verschiedenen Geräten unsere Kraft und Ausdauer testen.

Nach dem Turnen gehen wir jeweils noch in den "Storchen" - Batzen nicht vergessen

Leiterteam

Lisi Spörndli
Priska Walter
Andrea Straub Werthmüller
und weitere Gastrainerinnen

079 438 34 32
078 699 81 02
079 710 77 72

lisi.sp@bluewin.ch
priska@walandma.ch
andrea_straub@hotmail.com