



TGV 1860
Turn- und Gymnastik-Verein
Bad Nauheim e.V.

TGV – Training mit Inge

April bis Juli 2023

Power-fit: Donnerstag 18 bis 19 Uhr

27.04.: Zirkeltraining

04.05.: Step-Ausdauertraining, BBP, dynamisches Dehnen

11.05.: Aerobes Training, Ganzkörper-Workout, Reise d.d. Körper

18.05.: Christi Himmelfahrt

25.05.: Vertretung durch Nicole

01.05.: Feiertag

08.06.: Fronleichnam

15.06.: Schnelle Schrittkombinationen, Übg. m. Flexibar, BBP, Dehnen intensiv

22.06.: Step-Ausdauertr., Übg. m. Gewichten f. Arme/Brustkorb, Partnerdehnen

29.06.: Aerobes Training, BBP m. Theraband, Atemsp. u. Dehnen

06.07.: Ganzkörperübungen m. Pilatesbällen, Dehnen a.d. Wand

13.07.: Zirkeltraining mit Aerobic-Komponenten, Stretch + Relax

20.07.: Vertretung durch Nicole

Sommerferien vom 24.07. bis 03.09.2023