

LSG Andelfingen

Ort Turnhalle Sekundarschule Andelfingen
Bodenwiesstr. 4
Zeit Dienstag, 18.30 - 20.00h
Leiterin Karin Roos, dipl. Gymnastiklehrerin und Erwachsenenbildnerin
Stv. Leiterin Monika Hönger, Neftenbach
admin. Leiter Hansruedi Ruegg, Andelfingen Tel: 052 317 10 79

Programm bis Sommerferien 2025

Datum	Thema
07.01.2025	GymFit
14.01.	Pilatesring
21.01.	BBP (Bauch, Beine, Po)
28.01.	Rückengymnastik
04.02.	Koordination und Balance
11.02.	Gymnastik m. Overball
18.02.	Theraband
	Ferien
11.03.	GymFit
18.03.	oberer Rücken, Schulter,Arme m. PET-Flaschen
25.03.	Gymnastik allg.(Monika)
01.04.	Rumpfstabilität
08.04.	Stationentraining
15.04.	Pilates
	Ferien
06.05.	Gymnastik allg.(Monika)
13.05.	BBP (Bauch, Beine, Po)
20.05.	Pilatesring
27.05.	Rückengymnastik
03.06.	Gymnastik allg.(Monika)
10.06.	Gymnastik m. Overball
17.06.	oberer Rücken, Schulter,Arme m. PET-Flaschen
24.06.	Rumpfstabilität
01.07.	Stationentraining
08.07.	Gymnastik allg.(Monika)
	Sommerferien