

TV Salmbach
- Aerobic -

Ingrid Schneid-Seifert

Tel: 07235 / 980242



Trainingsplan Stand: 10.07.2019

Das Programm ab Juli 2019

10.07.	Starker Rücken	Kulturhalle Grunbach, Hanteln mitbringen
17.07.	Intervall Workout	Kulturhalle Grunbach
21.07.	Dorffest TV Salmbach	Ortsmitte Salmbach, bitte Kuchen spenden
24.07.	Picknick in der Rosemarie-Müller-Hütte	
11.09.	Welcome back	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
18.09.	Bauch Spezialtraining	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
25.09.	Swing with me	Kulturhalle Grunbach, Swingstick mitbringen
02.10.	Sexy Beine, sexy Po	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
09.10.	Maori Moves	Kulturhalle Grunbach
12./13.10.	Kulturwochenende Frankfurt	
16.10.	Standtraining	Bürgersaal Salmbach
23.10.	Bauch-Beine-Po	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
30.10.	Forever Young	Kulturhalle Grunbach, Hanteln mitbringen
06.11.	Six Legs	Kulturhalle Grunbach
13.11.	Sexy Beine – sexy Po	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
20.11.	Großes Bauchtraining	Kulturhalle Grunbach
27.11.	Weihnachtsessen	
04.12.	Swing and more	Kulturhalle Grunbach, Swingstick mitbringen
11.12.	Wunschtraining	Kulturhalle Grunbach
18.12.	Entspannung pur	Kulturhalle Grunbach
08.01.	Bauch – Beine - Po	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
15.01.	Let's fetz	Kulturhalle Grunbach
22.01.	Floor Work intensiv	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
29.01.	Bauch-Rücken Balance	Kulturhalle Grunbach
05.02.	Six Legs	Kulturhalle Grunbach
12.02.	Hot and Cold	Kulturhalle Grunbach, Fitnessrolle mitbringen
19.02.	Swing and more	Kulturhalle Grunbach, Swingstick mitbringen