

Neu im Übungsplan - für TG Mitglieder
ab 5. Mai 2021 - dann eben erstmal ONLINE



Stretching

Mithilfe von Übungen aus dem Yoga und Pilates, als auch einem Wechsel aus dynamischem und statischem Dehnen kräftigen und dehnen wir den kompletten Körper. Eine kurze Entspannungsphase führt zum Abschluss jeder Einheit. Perfekt also für die allgemeine Mobilität/Beweglichkeit, als auch für die Flexibilität. Eignet sich auch als Ergänzung zum Training.

Stretching

Mittwoch
19:15 Uhr

Bitte Matte und Handtuch /
Sofakissen / Sofadecke
mitbringen!

**Für ALLE und jeden Fitness-Level
geeignet!**

Immer mittwochs 19.15 – 20.15 Uhr

Eure Trainerin:
Melanie Thumser

Wo?

Sobald es wieder
möglich ist bei uns in
der Turngemeinde
Halle C – Ballettsaal
**Jetzt erstmal
ONLINE**

Bitte Gymnastikmatte,
Handtuch, sowie
Kissen / Decke mitbringen!



**Anmeldung für Online-Training und weitere Infos über
die Geschäftsstelle der TG 48, Tel. SW/ 22242
info@turngemeinde-schweinfurt.de**