



Bauch Beine Po (BBP) / Aerobic / Funtone Programm Oktober 2023 – Februar 2024

- BBP / Funtone jeden Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
- BBP / Aerobic jeden Montag 20.00 bis 21.00 Uhr

Förderung und Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Termine:

02.10.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
09.10.2023	<i>Ferien</i>	
16.10.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
23.10.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
30.10.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
06.11.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
13.11.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
20.11.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
27.11.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
04.12.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
11.12.2023	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
25.12.2023 bis 07.01.2024	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!</i>
08.01.2024	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
15.01.2024	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
22.01.2024	18.45 – 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 – 21.00 Uhr	BBP / Aerobic

29.01.2024	Ferien	
05.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
10.-14.02.2024	Turnhalle belegt	Fasnacht
12.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
19.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	BBP / Aerobic
26.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone

Infos:

- Das Training findet mit 4 oder mehr Personen statt (An-/Abmeldung bis Vorabend 20 Uhr erwünscht)
- Kosten BBP/Aerobic: Fr. 5 pro Teilnahme => für Sportmitglieder KulTurnVerein gratis
- Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden im Voraus per Whatsapp-Chat mitgeteilt
- Outdoorprogramm „Vitaparcours Uezwil“ => Rundgang mit Kräftigungsübungen (Treffpunkt jeweils Donnerstag, 8.30 Uhr oder nach Vereinbarung / An-/Abmeldung bis Vorabend 20 Uhr / Kosten pro TeilnehmerIn Fr. 5)
- Hast du Interesse oder noch Fragen? Dann melde dich doch bei mir.

Kontakt:

Nicole Jenni
 Tel. 076 578 13 05
 Mail nic.hotsocks@gmail.com

Weitere Informationen zum KulTurnVerein unter www.kulturnverein.ch