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

TGV – Training mit Inge

2. Quartal 2024

Power-fit: Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr

04.04.: Leichte Aerobic-Choreo,Ganzkörpertr.m.Hanteln,Dehnen intensiv
11.04.: Ausdauertr.auf dem Step,BBP,Dehnen u.Entspannung
18.04.: Schnelles aerob.Tr., Üb.m.Flexibar f.Arme/Oberkörper,Bauch u.Po,Entsp.
25.04.: Aufwärmen intensiv,Therabandüb.f.Rücken/Hüfte/Beine,Dehnen
02.05.: Leichte Choreo auf dem Step mit Hanteln,BBP,muskuläre Tiefenentsp.n.Jacobson
09.05.: Christi Himmelfahrt
16.05.: Zirkeltr.m.Aerobic-Einlagen,Dehnen intensiv
23.05.: Ausdauertr.auf dem Step,BBP,Dehnen a.d.Wand
30.05.: Fronleichnam
06.06.: Fitness-Mix,Üb.m.Pilatesbällen f.Hüfte/Arme/Oberkörper/Rücken,Entsp.u.Dehnen
13.06.: Schnelle Schrittkombis,Flexibar-Üb.f.den ganzen Körper,BBP,Dehnen
20.06.: Zirkeltraining m. Stationen,Dehnen intensiv
27.06.: Aufwärmen intensiv,BBP- u.Rückentraining m.Hanteln,Entsp.
04.07.: Step-Ausdauertr.m.leichter Choreo,BP,Atementsp.u.Dehnen
11.07.: Aufwärmen intensiv,Üb.m.Tubes,BBP,Dehnen a.d.Wand

Sommerferien: 13.07. bis 25.08.2024

BBP: Bauch, Beine, Po
HWS: Halswirbelsäule
LWS: Lendenwirbelsäule
BWS: Brustwirbelsäule