

Sportplan April 2024 bis September 2024			
Folgende Veranstaltungen finden in diesem Zeitraum statt!			
26.-28.4.2024	Freitag bis Sonntag	Frühjahrstour 2 Tage in die Rhön Birgit organisiert	
24.05.2024	Freitag	Stammtisch im Balloner in Neuhaus Schierschnitz Beginn: 19:00	
26.06.2024	Mittwoch	Radtour (bringt eure Männer und Freundinnen mit) Start um 18:45 am Kiga in Malmerz	
05.07.2024	Mittwoch	Stammtisch im Balloner in Neuhaus Schierschnitz Beginn: 19:00	
17.07.2024	Freitag	Sommerfest (wer würde das organisieren und ausrichten)	
13.09.2024	Freitag	Stammtisch im Balloner in Neuhaus Schierschnitz Beginn: 19:00	
28.09.2024	Samstag	Herbstwanderung	
09.10.2024	Mittwoch	Ausblick! Mitgliederversammlung	
Trainingsbeginn immer pünktlich: 19:30 Uhr (sofern nicht anders angegeben)			
Tag	ÜL	Was?	
10.04.2024	Mittwoch	Birgit	Muskeltraining mit Geräten
17.04.2024	Mittwoch	Birgit	Mach dich fit mit dem Großball!
24.04.2024	Mittwoch	Elke	Qigong
01.05.2024	Mittwoch	kein Sport	Kein Sport (1. Mai)
08.05.2024	Mittwoch	kein Sport	kein Sport (morgen Himmelfahrt)
15.05.2024	Mittwoch	Ute	Kantaeara
22.05.2024	Mittwoch	Birgit	Stabile Körpermitte
29.05.2024	Mittwoch	Ute	Gelenkmobilisation
05.06.2024	Mittwoch	Ute	Cardio Power
12.06.2024	Mittwoch	Birgit	Stockübungen im Freien oder in der Halle
19.06.2024	Mittwoch	Ute	Nordic Walking und leichtes Lauftraining oder Aerobic Ausdauer in der Halle
26.06.2024	Mittwoch	Birgit	Radtour (siehe oben)
03.07.2024	Mittwoch	Ute	Walking (ohne Stöcke) oder Thai Bo in der Halle
10.07.2024	Mittwoch	Ute	Nordic Walking (Stöcke!) oder Muskeltraining Bauch Beine Po in der Halle
17.07.2024	Mittwoch	n.n.	SOMMERFEST (siehe oben)
24.07.2024	Mittwoch	Ute	Federball im Freien oder in der Halle bitte Federballschläger mitbringen
31.07.2024	Mittwoch	Birgit	Power Nordic Walking (Stöcke!) oder Pilates in der Halle
07.08.2024	Mittwoch	kein Sport	Sommerpause
14.08.2024	Mittwoch	kein Sport	Sommerpause
21.08.2024	Mittwoch	kein Sport	Sommerpause
28.08.2024	Mittwoch	kein Sport	Sommerpause
04.09.2024	Mittwoch	Ute	Power Nordic Walking (Stöcke!) oder Aroha in der Halle
11.09.2024	Mittwoch	Elke	Nordic Walking (Stöcke!) mit QiGong Einheiten (Bei Regen in der Halle)
18.09.2024	Mittwoch	Birgit	Muskeltraining am und mit dem Ball
25.09.2024	Mittwoch	Ute	Step Aerobic - Muskeltraining