

Kreiskurs Frauen

Samstag, 21. Oktober 2017
Moosseedorf



Zeit	Staffel Halle 1	Staffel Halle 2	Staffel Halle 3	Nebengebäude Halle 1	Nebengebäude Halle 2
8.30 - 8.50	Begrüssung / Einturnen				
09.00 - 10.05	Gymnastik mit Bällen Regula	kleine Spiele Annegret	Intervalltraining Kraft und Ausdauer Marianne & Anita	Theraband mit Stab Nicole	
10.15 - 11.20	Gymnastik mit Bällen Regula	kleine Spiele Annegret		Theraband mit Stab Nicole	Body Art Susanne
11.30 - 12.35	Gymnastik mit Bällen Regula	kleine Spiele Annegret	Intervalltraining Kraft und Ausdauer Marianne & Anita		Body Art Susanne
12.35 - 13.30		Pause			
13.30 - 14.35	Gymnastik mit Bällen Regula		Intervalltraining Kraft und Ausdauer Marianne & Anita	Theraband mit Stab Nicole	Body Art Susanne
14.45 - 15.50		kleine Spiele Annegret	Intervalltraining Kraft und Ausdauer Marianne & Anita	Theraband mit Stab Nicole	Body Art Susanne
15.50 - 16.00	Besprechung und Abschluss				