



Sunday Fitness

Jeden Sonntag von 10:45 – 11:45 Uhr

04.02.2024 Fitness Mix mit Christina

Koordination, Kraft und Ausdauer – in dieser Stunde wird der ganze Körper trainiert!

11.02.2024 QiGong in TaiChi mit Li

Meditative Bewegungsformen die Yin und Yang zusammenbringen. Wohlfühlen garantiert!

18.02.2024 Thai Bo mit Ono

Hochintensive Stunde in der Grundelemente aus dem Kickboxen mit einfachen Bewegungen aus dem Aerobic kombiniert werden.

25.02.2024 Zumba mit Ono

Gute Musik, verschiedene Tanzstile und viel Spaß – ein super Ausdauer- und Fettverbrennungstraining!

Viel Spaß 😊



Sportverein Fellbach 1890 e.V.