

Frauentag am 11.11.2023

Hallenplan

Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastikraum
Ein fitter Rücken	HIIT = intensiv mit Geräten	Locker vom Hocker	Pilates "Matwork"
Kleingeräte	Zirkeltraining	Stretching	Faszien-Training
Handball	Mobilisation und Kräftigung	Badminton	Qigong