

Gymnastikprogramm Damengymnastik SC Blau-Gelb Korbach  
Februar bis Juni 2010, Leitung: Britta Kleine, Physiotherapeutin

## Februar

03. Februar 2010

Skigymnastik ❄️❄️❄️ (*Handschuh, Schal und Mütze nicht vergessen!*)

10. Februar 2010

Bauch-Beine-Po

17. Februar 2010

Vertretung durch Bettina Saure

24. Februar 2010

Vertretung durch Bettina Saure

## März

03. März 2010

Fitnessgymnastik zur Förderung der Ausdauer

10. März 2010

Übungen mit dem Pezziball

17. März 2010

Ballooning -Training mit dem Luftballon

24. März 2010

Kräftigung der Beinmuskulatur & Stretching

*Osterferien vom 29. März bis zum 10. April.*

*Ich wünsche Euch ein schönes ☺ Osterfest und eine sonnige Frühlingszeit!*

## **April**

14. April 2010

Zirkeltraining zur Förderung der Ausdauer

21. April 2010

Kräftigung der Rumpfmuskulatur & Stretching

28. April 2010

Training der Beckenbodenmuskulatur & Entspannung (*bitte warme Kleidung anziehen und gegebenenfalls eine Wolldecke mitbringen !*)

☺ Schönen ersten Mai ☺

## **Mai**

05. Mai 2010

„Bikinigymnastik“ zur Förderung der Ausdauer/zum Erreichen der TOP-Figur ☺

12. Mai 2010

Übungen mit dem Pezziball

19. Mai 2010

Kleine Spiele, Wahrnehmung, Gedächtnistraining

26. Mai 2010

Callanetics-Übungen für Bauch, Beine und Po

## **Juni**

02. Juni 2010

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

09. Juni 2010

Allgemeine Kräftigung mit Theraband

16. Juni 2010

Kräftigung der Beinmuskulatur mit Langbank

23. Juni 2010

Wahrnehmungsschulung/Progressive Muskelentspannung (evtl. Decke mitbringen!)