

## JANUAR

23. Januar 2008

- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Stab

30. Januar 2008

- Callanetics-Übungen für Bauch, Beine, Po

## FEBRUAR

06. Februar 2008

- Fitnessgymnastik ohne Gerät zur Förderung der Ausdauer

13. Februar 2008

- Training der Beckenbodenmuskulatur (*bitte warme Kleidung anziehen und evtl. eine Decke mitbringen!!!*) & Muskelstretching

20. Februar 2008

- Skigymnastik (hoffentlich liegt dann auch mal ❄ Schnee !???)

27. Februar 2008

- Kräftigung der Rückenmuskulatur (Vierfüßlerstand, Bauchlage)

## MÄRZ

05. März 2008

- Allgemeine Kräftigung mit Theraband

12. März 2008

- Isometrische Übungen im Stand, Sitz und Rückenlage & Stretching

16. März 2008

- *Frühjahrskonzert des Musikverein Rhena* ☞ Ich erwarte Euch als meine persönliche Fangemeinde !!!! 😊

### 19. März 2008

- Kräftigung der Beinmuskulatur mit Theraband & Stretching

*Osterferien vom 21. März bis 06. April 2008  
Ich wünsche Euch ein schönes Osterfest und gute Erholung !*

## APRIL

### 09. April 2008

- Kräftigung der Bauchmuskulatur (Rückenlage, Vierfüsslerstand)

### 16. April 2008

- Übungen mit dem Pezziball

### 23. April 2008

- Kräftigung mit Langbank

### 30. April 2008

- Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur in Bauchlage, Rückenlage und im Vierfüsslerstand

## MAI

### 07. Mai 2008

- Callanetics-Übungen für Bauch, Beine, Po

### 14. Mai 2007

- Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur mit Theraband