



## Bauch Beine Po (BBP) / Aerobic / Funtone Programm Februar bis Juli 2024

---

- BBP / Funtone jeden Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
- BBP / Aerobic jeden Montag 20.00 bis 21.00 Uhr

Förderung und Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

### Termine:

29.01.2024	Ferien	Kein Training
05.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
10.-14.02.2024	Turnhalle belegt	Fasnacht
19.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
26.02.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
04.03.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
11.03.2024	Kein Training	
18.03.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
25.03.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
01.04.2024	Ostermontag	Kein Training
08.04.2024	Frühlingsferien	*ev. Training
15.04.2024	Frühlingsferien	*ev. Training
22.04.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
29.04.2024	Kein Training	
06.05.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
13.05.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP

20.05.2024	Pfingstmontag	Kein Training
27.05.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
03.06.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
10.06.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
17.06.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
24.06.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
01.07.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP
05.07. bis 11.08.2024	Sommerferien	Kein Training
12.08.2024	18.45 - 19.45 Uhr	BBP / Funtone
	20.00 - 21.00 Uhr	Aerobic / BBP

## Infos:

---

- Das Training findet generell mit 4 oder mehr Personen statt (An- / Abmeldung erwünscht)
- \* weitere Infos folgen zu einem späteren Zeitpunkt
- Kosten BBP/Aerobic: Fr. 5 pro Teilnahme => für Sportmitglieder KulTurnVerein gratis
- Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden im Voraus per Whatsapp-Chat mitgeteilt
- Outdoorprogramm „Vitaparcours Uezwil“ => Rundgang mit Kräftigungsübungen (Treffpunkt jeweils Donnerstag, 8.30 Uhr oder nach Vereinbarung / An- / Abmeldung bis Vorabend 20 Uhr / Kosten pro Teilnahme Fr. 5)
- Hast du Interesse oder noch Fragen? Dann melde dich doch bei mir.

## Kontakt:

---

Nicole Jenni  
 Tel. 076 578 13 05  
 Mail nic.hotsocks@gmail.com

Weitere Informationen zum KulTurnVerein unter [www.kulturturnverein.ch](http://www.kulturturnverein.ch)