

# männerfitness

## die aktuellen Termine

**Unsere Termine für das 2. Quartal 2018**

**Stand: 02.04.2018**

Wochentag	Datum	Thema Bemerkung	Sonstiges
Mittwoch	4. April	Bälle	
Donnerstag	12. April	Tennisringe	
Mittwoch	18. April	CM-Band	
Mittwoch	25. April	Igel- Tennisball Wurfscheiben	19.00 Uhr Theorie
Mittwoch	2. Mai	Gym.-Ball (groß) - Matten	
<b>Mittwoch</b>	<b>9. Mai</b>	<b>Fällt aus</b>	<b>Halbtagesfahrt / Do. Himmelfahrt</b>
Donnerstag	17. Mai	Fußgymnastik	Mi. Mostprämierung OGV Musikantenscheune
Mittwoch	23. Mai	Gym.-Stäbe/Bälle	
Mittwoch	30. Mai	Therraband	19.00 Uhr Theorie
Mittwoch	6. Juni	Doppelklöppel	Regina Philipp
Donnerstag	14. Juni	Flexi-Bar	Eröffnung WM 2018, 17 Uhr Russland-Saudi-Arabien
Mittwoch	20. Juni	Gewichte	17.00 Uruguay-Saudi-Arabien 20.00 Iran-Spanien
Donnerstag	28. Juni	Step-Bretter	<b>Mittwoch 27.6., 16.00 Uhr</b> Südkorea-Deutschland

### **Änderung vorbehalten !**

Übungsstundenbeginn: jeweils 18 Uhr im Bürgerhaus Nehren, Gymnastikraum

Ablauf:

10 Minuten	Erwärmung	Bewegung im Raum
25 Minuten	Stabilisation	Muskulatur und Gelenke des Körpers
20 Minuten	Mobilisation	Bewegungsübungen mit Geräte s.o.

Quartalsbeitrag von 30,00 € wird eingezogen. (SEPA-Lastschrift)