

Sportfreunde Föching – Ferienprogramm 2023 – Sportfreunde Föching



Januar-Ferien-Programm 2023

(alle Übungsstunden finden im Gymnastikraum/Vereinsheim Holzkirchen/Föching statt)

Mo, 2. Jan. 2023	9.00 Uhr	Morgenspaziergang TP Marktplatz Jennerwein Holzkirchen	MSL
	18.30	Step and dance	MSL
	19.00	Intensiv Training Arme-Schulter-Rücken	
	19.30	Intensiv Training BBP	
Die, 3. Jan. 2023	18.30	Stretch and relax	MSL
	19.15	kleine Qigong-Einheit	
Mittw, 4. Jan. 2023	9.00 Uhr	Seniorengymnastik	Annelies
	18.00 Uhr	YogaFlow	Christine
	19.00 Uhr	Step Aerobic	Traudl
Do, 5. Jan. 2023	18.30 Uhr	EasyStep für Einsteiger	MSL
	19.15 Uhr	Entspannung, bitte Decke mitnehmen	
<u>Sonntag, 8. Jan. 2023</u>	<u>9.00 Uhr</u>	<u>Treffpunkt Warngauer Bahnhof</u> <u>Spaziergang Bad Tölz Richtung Bad Heilbrunn</u> <u>anschl. Mittagessen</u>	

Bei Fragen wendet Euch bitte an:

Margit 08021/90108

Christine 08024/5392

Annelies 08024/5516

www.sffoeching.de