

23. Oktober 2019 , 19:15 bis 20:15 Uhr

DTV Stallikon: Mittwoch Training

Wir trainieren Ausdauer und Kraft, verbessern unsere Beweglichkeit und fördern Koordination und Gleichgewicht. Dazu benutzen wir Hilfsmittel wie AIREX Balance Pad, Pezzi Ball, Gymstick und Theraband. In Anlehnung an die Trainingsmethode von Joseph Pilates stärken wir die Rumpfmuskulatur und den Beckenboden, verbessern unsere Beweglichkeit und unsere Haltung. Die Trainings stehen für alle offen, die Übungen können dem jeweiligen Fitnessstand der Teilnehmerin angepasst werden.

Veranstaltungsort

Massholderenstrasse 3

8143 Stallikon

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. +41 (0)44 700 14 58

dtv@gmx.ch

<http://www.dtv-stallikon.ch>

Organisator

DTV Stallikon

Damenturnverein Stallikon Ester Kägi Präsidentin

weitere Termine

- 28. August 2019, 19:15 – 20:15
- 4. September 2019, 19:15 – 20:15
- 11. September 2019, 19:15 – 20:15
- 18. September 2019, 19:15 – 20:15
- 25. September 2019, 19:15 – 20:15
- 2. Oktober 2019, 19:15 – 20:15
- 23. Oktober 2019, 19:15 – 20:15
- 30. Oktober 2019, 19:15 – 20:15
- 6. November 2019, 19:15 – 20:15
- 13. November 2019, 19:15 – 20:15
- 20. November 2019, 19:15 – 20:15
- 27. November 2019, 19:15 – 20:15
- 11. Dezember 2019, 19:15 – 20:15
- 18. Dezember 2019, 19:15 – 20:15