

BSG-Gymnastik - Trainingsplan 2023

Winterzeit	Sommerzeit	Bemerkung
Montags: ETG-Gymnastikhalle Aerobic 16:30-17:30 Uhr	Montags: Sportplatz Oberbergische Straße Outdoor-Gymnastik 16:30-17:30 Uhr	Witterungsabhängig
Mittwochs: Rathaus Barmen Gymraum C-465 Fitness 1 (Trampolin, Flexi-Bar, T-Bow, Step) 15:30-16:30 Uhr Fitness 2 (Fitball, Gewichte, Gymnastik am Boden) 17:00-18:00 Uhr	Mittwochs: Kothener Busch, Barmer Anlagen Outdoor-Fitness 16:30-19:00 Uhr	Start am Sportplatz Oberbergische Straße. In der Sommerzeit entfällt das Training mittwochs im Gymnastikraum C-465.
Donnerstags: ETG-Gymnastikhalle Rücken und mehr 16:15-17:15 Uhr		In der Sommerzeit entfällt das Training donnerstags in der ETG-Gymnastikhalle

WICHTIGER HINWEIS: Für die Teilnahme am Mittwochstraining Fitness 1 und Fitness 2 ist eine Voranmeldung erforderlich. Aufgrund der Raumgröße ist die TeilnehmerInnenzahl begrenzt. Anmeldung über bsg@stadt.wuppertal.de