

## GLAD Rücken

Einführung individuell ab 16.10.23

### Theorie

Mo 23.10. 16:30 – 17:30

Do 26.10. 16:30 – 17:30

**Trainings in der Gruppe:** vorher jeweils individuelles Aufwärmen 15'

Mo 30.10. 16.30 – 17.30

Do 2.11. 16.30 – 17.30

Mo 6.11. 16.30 – 17.30

Do 9.11. 16.30 – 17.30

Mo 13.11. 16.30 – 17.30

Do 16.11. 16.30 – 17.30

Mo 20.11. 16.30 – 17.30

Do 23.11. 16.30 – 17.30

Mo 27.11. 16.30 – 17.30

Mo 4.12. 16.30 – 17.30

Mo 11.12. 16.30 – 17.30

Mo 18.12. 16.30 – 17.30

Abschluss von 18. – 22.12.