

Online-Angebot des FCO für Gymnastik

wir von der Gymnastikabteilung des FC Sportfreunde Ostheim bringen Kurse zum Fitbleiben und Fitwerden über das Internet in eure eigenen vier Wände!

Ohne große technische Vorkenntnisse könnt ihr über Zoom am Training teilnehmen und mitmachen. Gern führen wir mit euch vorab einen individuellen Techniktest durch.

Am 3. März startet der Kurs 'Wirbelsäulen-Gymnastik', immer mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr. Für Anmeldung und Information ist Waltraud Brodt unter der Telefonnummer 06187 24561 die Ansprechpartnerin.

Donnerstags findet ab 19.00 Uhr Power-Fitness und ab 19.35 Uhr Coretraining und Intensiv-Stretch bei Regina Rühmann statt. Die Kursteile können hintereinander oder auch einzeln besucht werden. Bei Interesse zu Anmeldung und Information bitte ein Mail mit Telefonnummer senden an gymnastik@fc-ostheim.de

Die Trainingszeiten der Tanzgruppen können der folgenden Übersicht entnommen werden.

Auch Nichtmitglieder können die Onlinestunden als Schnupperangebot nutzen.

[caption id="attachment_8147" align="alignnone" width="300"]



FCO Gymnastikabteilung
Stundenplan ONLINE

FITNESS- & GESUNDHEITSPROGRAMM

Mi - 16:00 Wirbelsäulengymnastik
bei Waltraud Brodt: 06187/24561

Do - 19:00 Power Fit
Do - 19:35 Coretraining & Intensive Stretch
bei Regina Rühmann

Bei Interesse einfach melden unter:
gymnastik@fc-ostheim.de

TANZGRUPPEN

Mo - 18:00 „Smileys“
Kinder, 2. Klasse

Di - 15:30 Uhr „Bellas“
Kinder, 1. Klasse

Di - 16:15 Uhr „Jumpys“
Kinder, 3. - 4. Klasse

Di - 17:30 Uhr „Die Pfefferkörner“
Jugend, 11. Klasse

Di - 19:00 „Sweet Devils“
Jugend, 8. Klasse

Di - 19:00 „8 Harmonys“
Jugend, 10. Klasse

Di - 20:00 „Pretty Flyz“
Erwachsene ab 18 Jahre

Do - 17:45 Tanzgruppe „Infected“
Jugend, 12./13. Klasse

FC Ostheim
Sportfreunde

FCO-Stundenplan Ostheim[/caption]

Zusätzliche Einheiten in Form von Übungsvideos und Tutorials findet ihr im geschützten Bereich für Mitglieder. Damit habt ihr die Möglichkeit, die Zeit und Häufigkeit für euer Training zu bestimmen.