



SV Heimstetten

Abteilung Fitness & Gymnastik

Wir freuen uns, auch dieses Jahr ein Ferienprogramm für unsere Mitglieder anbieten zu können

Montag, 30. 7.	Yvonne	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Achtsames Bewegungs- u. Entspannungstraining Intensives Ganzkörpertraining
Donnerstag, 2. 8.	Kathi	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Zumba Training mit dem eigenen Körpergewicht
Montag, 6. 8.	Astrid	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Sanfte Fitness Yoga
Donnerstag, 9. 8.	Kathi	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Latin Dance für Anfänger Training mit dem eigenen Körpergewicht
Montag, 13. 8.	Astrid	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Sanfte Fitness Yoga
Donnerstag, 16. 8.	Alex	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Funktionelles Training Zirkeltraining
Montag, 20. 8.	Gisela	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik allgemeine Fitness
Donnerstag, 23. 8.	Alex	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Funktionelles Training Langhanteltraining
Montag, 27. 8.	Daniela	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Pilates für Anfänger Powerpilates
Donnerstag, 30. 8.	Gabi	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Fit und relaxed Step für Fortgeschrittene
Montag, 3. 9.	Yvonne	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Achtsames Bewegungs- u. Entspannungstraining Intensives Ganzkörpertraining
Donnerstag, 6. 9.	Gabi	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Fit und relaxed Step für Fortgeschrittene
Montag, 10. 9.	Gisela Daniela	17.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik/allgemeine Fitness Pilates

Zusätzlich Walking mit Gisela (Treffpunkt am Sportpark, Ecke Bajuwarenstraße):
Dienstag, 31. 7., 14. 8., 21. 8. von 8.00 bis 9.00 Uhr

Nichtmitglieder des SV Heimstetten können eine 10^{er} Karte für 45€ erwerben.
Schnupperstunden sind in den Ferien leider nicht möglich.

Alle Stunden finden in der Turnhalle der Silva Grundschule statt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.sv-heimstetten.com,
bei der Abteilungsleitung Andrea Böttl, Tel. 089 / 904 36 39, gymnastik@sv-heimstetten.de
oder bei Claudia Netzer (stellv. Abteilungsleitung), Tel. 089 / 903 23 79