

Abteilung Fitness und Gymnastik

Das Training findet in der Silva Turnhalle, in der Gruber Str. 11 statt,
Ausnahme Walking.

Unser Trainingsprogramm wird für Frauen und Männer aller Altersgruppen angeboten. Lediglich die 17 Uhr Stunden und Walking am Dienstag sind eher für ältere Teilnehmer geeignet. Zur Teilnahme meldet man sich spätestens 2 Stunden vor Beginn der Stunde bei dem/der entsprechenden Übungsleiter/in an.

Aktuelle Trainingszeiten

Montags

- 17.00 – 18.00 Rundum fit - starker Rücken (Gisela Hutter / Yvonne Havenstein)
- 18.00 – 19.00 Fit for Fun – Ganzkörpertraining (Gisela Hutter / Yvonne Havenstein)
- 19.15 – 20.15 Pilates (Camilla Attenberger-Fino)
- 20.15 – 21.00 Hulaerobic (Camilla Attenberger-Fino) – begrenzte Teilnehmerzahl.

Dienstags

- 08.30 – 09.30 Walking+Fit am Morgen (Gisela Hutter, Sportpark/Ecke Bajuwarenstr.)
- 17.15 – 18.30 Körpererfahrung durch Bewegung **Kurs** (Hannelore Klingseisen)
- 18.45 – 19.45 Step Aerobic für Fortgeschrittene **Kurs** (Gabi Völker)
- 20.00 – 21.00 Zirkeltraining (Alex Lüdorf)

Mittwochs

- 17.00 – 18.00 Aktiv um 5 (Yvonne Havenstein)
- 18.15 – 19.15 Sanftes Ganzkörpertraining (Nicole Nounna)
- 19.30 – 21.00 Vinyasa Yoga - mittleres Level (Nicole Nounna)

Donnerstags

- 19.15 – 20.45 Power Yoga Workout und Deep Relax (Thomas Grotowski)

Samstags

09.00 – 10.00

Bodyshaping mit der Langhantel (Alex Lüdorf)- begrenzte Teilnehmerzahl.

An laufenden Kursen kann nicht teilgenommen werden, erst wieder bei erneutem Kursbeginn (Zusatzgebühr).

Kontaktdaten Übungsleiter:

Gisela Hutter, huttergisela@gmail.com, 0176/51450177

Yvonne Havenstein, YvonneHavenstein@gmx.de, 01578/5920570

Camilla Attenberger, camilla.attfi@gmx.net, 0163/6121997

Thomas Grotowski, thomas.grotowski@web.de, 0170/7757382

Gabi Völker, gabi.voelker311@gmail.com, 0160/5861431

NicoleNounna, nnounna@googlemail.com, 0172/7447392

Alex Lüdorf, alex.luedorf@gmx.de, 0173/5748400

Hannelore Klingseisen, h.klingseisen@web.de, 01522/7854996

Deutsch: gymnastik@sv-heimstetten.de Andrea Bötl

Englisch: netzerc@web.de Claudia Netzer