



SV Heimstetten

Abteilung Fitness & Gymnastik

Aktuelle Trainingszeiten 2016/17

<i>Uhrzeit</i>	<i>Sportart</i>	<i>Trainer</i>	<i>Ort</i>
Montag			
17.00– 18.00	Rundum fit – starker Rücken	Gisela Hutter / Claudia Vanzelli-Jäger	Silva Grundschule
18.00 – 19.00	Fit for Fun – Ganzkörpertraining	Gisela Hutter / Claudia Vanzelli-Jäger	Silva Grundschule
19.00 – 20.00	Pilates	Camilla Attenberger-Fino	Silva Grundschule
20.00 – 21.00	Zirkeltraining	Alexander Lüdorf	Silva Grundschule
Dienstag			
8:30 – 9:30	Walking	Gisela Hutter	Treffpunkt am Sportpark Ecke Bajuwarenstr.
Juni – Sept. 8.00 – 9.00			
18.00 – 19.00	Lauftreff	Claudia Vanzelli-Jäger	Treffpunkt am Sportpark
18.00 – 19.00	Latin Dance Aerobic	Kathi Heilmeier	Silva Grundschule
19.00 – 20.00	Step Intervall	Gabi Völker	Silva Grundschule
Mittwoch			
17.00 – 18.00	Ganzheitliches Rückentraining	Gabi Völker	Silva Grundschule
18.00 – 19.00	Sanfte Fitness	Astrid Stiller	Silva Grundschule
19.00 – 21.00	Yoga	Astrid Stiller	Silva Grundschule
Donnerstag			
18.30 – 19.30	Zumba®	Kathi Heilmeier	Silva Grundschule
19.30 – 20.30	Funktionelles Training mit Faszienpflege	Alexander Lüdorf	Silva Grundschule
Samstag			
9.00 – 10.00	Bodyshaping mit der Langhantel	Alexander Lüdorf	Silva Grundschule

Über regen Zulauf und neue Teilnehmer würden wir uns sehr freuen. Es stehen Ihnen in allen Kursen bestens ausgebildete Trainer mit langjähriger Erfahrung zur Verfügung. Bei Fragen rund um das Fitness-Angebot wenden Sie sich gerne an uns. Eine Schnupperstunde in jeder von uns angebotenen Stunde ist selbstverständlich möglich!

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.sv-heimstetten.com, bei der Abteilungsleitung Andrea Böltl, Tel. 089 / 904 36 39 oder bei Camilla Attenberger-Fino (stellv. Abteilungsleitung), Tel. 089 / 903 23 79