



SV Heimstetten

Abteilung Fitness & Gymnastik

Ferienprogramm 2019

Montag, 29. 7.	Evelyn	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Tanz Dich fit Eigengewicht Training (Bodyweight)
Mittwoch, 31. 7.	Daniela	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Pilates für Anfänger Powerpilates
Montag, 5. 8.	Evelyn	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Kraftvolles Yoga Statisches Dehnen (Stretching)
Mittwoch, 7. 8.	Alex	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Funktionelles Training Langhanteltraining
Montag, 12. 8.	Camilla Gabi	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Pilates Step für Alle
Mittwoch, 14. 8.	Alex	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Funktionelles Training Zirkeltraining
Montag, 19. 8.	Gisela	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik allgemeine Fitness
Mittwoch, 21. 8.	Gabi Camilla	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Faszientraining Pilates
Montag, 26. 8.	Gabi	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Faszientraining Step für Alle
Mittwoch, 28. 8.	Yvonne	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Achtsames Bewegungs- u. Entspannungstraining Intensives Ganzkörpertraining
Montag, 2. 9.			Halle wird geputzt
Mittwoch, 4. 9.			Halle wird geputzt
Montag, 9. 9.	Thomas	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Yoga für Ältere Yoga für Alle

Zusätzlich Walking mit Gisela (Treffpunkt am Sportpark, Ecke Bajuwarenstraße):
Dienstag, 30. 7., 13. 8., 20. 8. von 8.00 bis 9.00 Uhr

Wir starten wieder mit unserem regulären Sportangebot am Dienstag, dem 10. 9. 2019

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 Böltl, Tel. 089/904 36 39, gymnastik@sv-heimstetten.de
oder bei Claudia Netzer (stellv. Abteilungsleitung), Tel. 089/903 23 79