



# SV Heimstetten

Abteilung Fitness & Gymnastik

Aktuelle Trainingszeiten ab September

Uhrzeit	Sportart	Trainer	Ort
<b>Montag</b>			
17:00 – 18:00	<b>Rundum fit – starker Rücken</b>	<b>Gisela Hutter / Yvonne Havenstein</b>	Silva Grundschule
18:00 – 19:00	<b>Fit for Fun – Ganzkörpertraining</b>	<b>Gisela Hutter / Yvonne Havenstein</b>	Silva Grundschule
19:00 – 20:00	<b>Pilates</b>	<b>Camilla Attenberger-Fino</b>	Silva Grundschule
20.00 – 21.15	<b>Zirkeltraining</b>	<b>Alexander Lüdorf</b>	Silva Grundschule
<b>Dienstag</b>			
8.30 – 9.30 Mai – Sept.: 8.00 – 9.00	<b>Walking</b>	<b>Gisela Hutter</b>	Treffpunkt am Sportpark Ecke Bajuwarenstr.
17:45 – 19:00	<b>Körpererfahrung durch Bewegung Kurs (zeitweise)</b>	<b>Hannelore Klingseisen</b>	Silva Grundschule
19:00 – 20:00	<b>Step Aerobic Kurs</b>	<b>Gabi Völker</b>	Silva Grundschule
20:00– 21:30	<b>Tanz Dich fit mit Stretching</b> <b>NEU</b>	<b>Evelyn Metzmacher</b>	Silva Grundschule
<b>Mittwoch</b>			
14:40 – 15:40	<b>Mami-Baby-Workout Kurs</b>	<b>macht Pause</b>	Silva Grundschule
16:00 – 17:00	<b>Aktiv um 4er</b>	<b>Yvonne Havenstein</b>	Silva Grundschule
17:00 – 18:00	<b>Ganzheitliches Rückentraining</b>	<b>Übungsleiter-Team</b>	Silva Grundschule
18:00 – 19:00	<b>Bauch-Beine-Po mit Faszientraining</b> <b>NEU</b>	<b>Gabi Völker</b>	Silva Grundschule
19:00 – 21:00	<b>Vinyasa Yoga – mittleres Level</b>	<b>Nicole Nounna</b>	Silva Grundschule
<b>Donnerstag</b>			
19:00 – 20:30	<b>Funktionelles Training</b>	<b>Alexander Lüdorf</b>	Silva Grundschule
<b>Freitag</b>			
18.30 – 20.00	<b>Hatha Yoga Basis Level</b>	<b>Thomas Grotowski</b>	Silva Grundschule
<b>Samstag</b>			
9.00 – 10.00	<b>Bodyshaping mit der Langhantel</b>	<b>Alexander Lüdorf</b>	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 ist selbstverständlich jederzeit möglich!

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: [www.sv-heimstetten.com](http://www.sv-heimstetten.com), bei der Abteilungsleitung Andrea Böltl, Tel. 089/904 36 39, [gymnastik@sv-heimstetten.de](mailto:gymnastik@sv-heimstetten.de) oder bei Claudia Netzer (stellv. Abteilungsleitung), Tel. 089/903 04 60