

## **SV Schemmerhofen - Abteilung Gymnastik**

### **Neue Kurse ab September 2010**

**Unsere Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst!  
Bei Bedarf, bitte bei den Kassen nachfragen.**

#### **Fit for men**

##### **10er Kurs**

Start: 22. September  
Mittwoch : 20:00 - 21:00 Uhr  
Schulturnhalle  
Leitung: Wechselnde Übungsleiter  
Gymnastikmitglieder 20 Euro  
Nichtmitglieder 30 Euro  
Anmeldung während der Stunde!

#### **Bauch Beine Po**

##### **7er Kurs**

Start: 16. September  
Donnerstag: 19:00 - 20:00 Uhr  
Mühlbachhalle  
Leitung: Christina Schmucker  
(DTB -Aerobic-Trainerin)  
Corina Kroschel (FFA)  
Gymnastikmitglieder 14 Euro  
Nichtmitglieder 21 Euro  
Anmeldung bei Christina Schmucker Tel.: 07356/928992  
E-Mail: christina.schmucker@gmx.de  
Teilnehmerzahl begrenzt!

#### **Wirbelsäulengymnastik**

##### **10er Kurs**

Start: 20. September  
Montag: 8:30 - 9:30 Uhr  
Turn- und Festhalle Altheim  
Leitung: Marion Abt  
(Krankengymnastin)  
Gymnastikmitglieder 20 Euro  
Nichtmitglieder 30 Euro  
Anmeldung bei Marion Abt Tel.: 07356/808

## **Bauch, Beine, Po**

### **10er Kurs**

Start: 23. September  
Donnerstag: 8:30 - 9:30 Uhr  
Turn- und Festhalle Altheim  
Leitung: Ingrid Weber  
(STB-Übungsleiterin P)  
Gymnastikmitglieder 20 Euro  
Nichtmitglieder 30 Euro  
Anmeldungen bei Ingrid Weber Tel.: 07356/2687

## **Gymnastik Mix - Schwerpunkt Rücken**

### **10er Kurs**

Start: 23. September  
Donnerstag: 9:45 - 10:45 Uhr  
Turn- und Festhalle Altheim  
Leitung: Ingrid Weber (STB-Übungsleiterin P)

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus verschiedenen Gymnastikbereichen.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die Rumpf, und Beinmuskulatur gerichtet. Koordinations- Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Der Kurs ist auch für Ungeübte als Einstiegstraining geeignet.

Gymnastikmitglieder 20 Euro  
Nichtmitglieder 30 Euro  
Anmeldung bei Ingrid Weber Tel.: 07356/2687