

Sportverein Schemmerhofen Abteilung Gymnastik

Neue Kurse Januar 2012

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

Gymnastik Mix, Bauch, Beine, Po

10er Kurs

Start: 19. Januar 2012
Donnerstag: 8:30 - 9:30 Uhr
Turn- und Festhalle Altheim
Leitung: Ingrid Weber
(STB-Übungsleiterin P)
Gymnastikmitglieder: 20 Euro
Nichtmitglieder: 30 Euro
Handtuch mitbringen!
Anmeldung bei Ingrid Weber Tel.: 07356/2687

Fit in den Tag

10er Kurs

Zielgruppe: ab 50. aufwärts und Einsteiger
Start: 19. Januar 2012
Donnerstag 9:45 - 10:45 Uhr
Turn- und Festhalle Altheim
Leitung: Ingrid Weber (STB-Übungsleiterin P)

Den Körper beweglich und leistungsfähig halten ist unser Ziel.
Es werden Übungen aus verschiedenen Gymnastikbereichen (keine
Aerobic) ausgeführt, dazu ruhige, langsame Musik. Dabei beanspruchen
wir alle Muskelgruppen und behalten unsere Gelenkbeweglichkeit. Bitte
Handtuch mitbringen.

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

Fit for men

11er Kurs

Start: 11. Januar 2012
Mittwoch : 20:15- 21:15 Uhr
Schulturnhalle
Leitung: Wechselnde Übungsleiter
Gymnastikmitglieder 22 Euro
Nichtmitglieder 32 Euro
Anmeldung während der Stunde!

Wirbelsäulengymnastik

10er Kurs

Start: 9. Januar 2012
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