



In den Sommerferien vom 24. Juni – 6. August 2021

bieten wir Fitness Kurse für unsere Mitglieder
auf dem Sportplatz der Gustav-Dreyer-Schule,
Freiherr-vom-Stein-Straße 31, in Hermsdorf, an

Mo 18:30 – 20:00	Aerobic & Workout	Katja Peeckel
Mo 18:00 – 19:00	Line Dance, Anfänger	stern2007@googlemail.com
Mo 19:00 – 20:00		
Mo 20:00 – 21:30	Bodyformer	Gitta Listing
Di 18:45 – 19:45	Fit & aktiv	Hella Grundschock
Di 20:00 – 21:00	Body-Workout	Hella Grundschock
Di 18:15 – 19:45	Fit im Alter	Angela Schellenberg
Di 20:00 – 21:00	Rücken- und Gelenktraining	Angela Schellenberg
Mi 16:00 – 18:30	Capoeira 3 Gruppen	orgpietruschinski@gmail.com
Mi 18:30 – 19:30	Fitness & Workout	Gitta Listing
Mi 20:00 – 21:00	Männerfitness	Nicole Allner
Mi 19:30 – 20:30	Fitness für Sie und Ihn	Dirk Werner
Do 16:00 – 17:00	Locker auf dem Hocker	Gisela Knäbel
Do 17:00 – 18:00	In Balance von Kopf bis Fuß	Gisela Knäbel
Do 17:00 – 18:30	Lady Fitness	Ursel Staeder
Do 18:30 – 20:00	Yoga	Anja Hasse
Do 18:30 – 20:00	Atem und Bewegung	Jutta Kohlenberg
Do 20:00 – 21:30	Fitness	Gitta Listing
Do 20:00 – 21:00	Fitness	Nicole Allner

Bitte meldet Euch bei eurem Trainer

Zusätzlich findet auf dem Sportplatz in der Heidenheimer Str.

Freitags um 18 Uhr Training und Abnahme
für das Deutsche Sportabzeichen statt
– Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

