

EXTA KURSE MONTAGS

Beckenbodengymnastik

Für ein starkes Zentrum

Wann montags, 16.30 Uhr
ab 20.01.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle

Dauer 5 x 45 Minuten

Gebühr 16 € Abteilungsmitglieder
20 € Vereinsmitglieder
25 € Nichtmitglieder

Anmeldung Jutta Schulze (07152 / 399922)
j.s.schulze@gmx.de

Fit bis ins hohe Alter*

Bewegungsangebot für Ungeübte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte, standardisiertes Programm in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer



Wann montags, 17.25 Uhr
ab 17.03.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle

Dauer 12 x 60 Minuten

Gebühr 48 € Abteilungsmitglieder
60 € Vereinsmitglieder
75 € Nichtmitglieder

Anmeldung Jutta Schulze (07152 / 399922)
j.s.schulze@gmx.de

EXTA KURSE DIENSTAGS

Step & Stretch 50 plus

Herz-Kreislauftraining mit dem Step und anschließendem Dehnprogramm

Wann dienstags, 8.30 Uhr
ab 14.1.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Harmonikafreunde

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr 32 € Abteilungsmitglieder
40 € Vereinsmitglieder
50 € Nichtmitglieder

Anmeldung Jutta Schulze (07152 / 399922)
j.s.schulze@gmx.de

Fit und gesund im Alter

Kräftigung der Muskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht

Wann dienstags, 09.30 und 10.30 Uhr
ab 7.1.2020

Trainerin Petra Brunner

Ort Harmonikafreunde

Dauer 15 x 60 Minuten

Gebühr 50 € Vereinsmitglieder
66 € Nichtmitglieder

Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)
fitness@sv-leonbergeltingen.de

EXTRA KURSE DIENSTAGS

Hatha-Yoga

Asanas, Pranayama, Entspannung

Wann dienstags, 19.00 Uhr
ab 5.5.2020

Trainerin Sibylle Groß

Ort Mörikeschule, Turnhalle

Dauer 10 x 75 Minuten

Gebühr 50 € Abteilungsmitglieder
63 € Vereinsmitglieder
79 € Nichtmitglieder

Anmeldung Sibylle Groß (07152/27045)
matze.leo@gmx.de

ZUMBA®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm

Wann dienstags, 19.15 Uhr
ab 7.1.2020

Trainerin Anja Stergiou

Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr 35 € Vereinsmitglieder
55 € Nichtmitglieder

Anmeldung Anja Stergiou (07152/4010388)
WhatsApp 0172 /76405066
anja.stergiou@gmail.com

Nordic Walking Treff

Wann dienstags, 09.00 Uhr

Trainerin Friedericke Stähle

Ort Gebersheim am Sportpark

Wann dienstags, 18.30 Uhr

Trainerin Karin Enz, Petra Hafner

Ort Winter – Tennishalle Eltingen
Sommer - Waldfriedhof

Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)
fitness@sv-leonbergeltingen.de