



Ab September starten wir wieder mit unserem bewährten
Gymnastikprogramm!

Wir freuen uns sehr 2 neue Highlights anbieten zu können:

NEU!

Ballstunde mit Artistik und Zirkuselementen mit Andreas Haas

Ab 22.09. → montags von 16.30 – 17.30 Uhr

In diesem Kurs werden die Beziehungen zwischen Körperhaltungen, Knochen, Gelenken und Organen vermittelt. Der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglicht ein längeres Verweilen in der jeweiligen Haltung und ist deshalb auch für Ungeübte oder ältere Menschen geeignet. Es kann auf die Beweglichkeit jedes einzelnen Teilnehmers eingegangen werden.

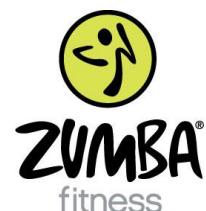
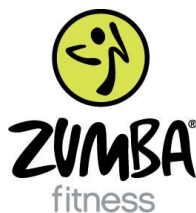
Nur mit Voranmeldung unter Tel. 0157 – 376 944 27 (Kosten 150 € je 10er Block)

NEU!

Zumba® mit Sindy Sandmann


Ab 30.09. → dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr

Nur mit Voranmeldung unter Tel. 0160 – 902 337 59 (Kosten 60 € je 10er Block)



Bitte wenden →

Gymnastikstundenübersicht - Freizeit- und Sportverein Aufkirchen e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit, Step und Gymnastik mit Claudia Theiß (ab 24.09.)	
	14.45 – 15.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Susi Balb (ab 23.09.)		14.00 – 15.00 Uhr Seniorengymnastik mit Sonja Hoffmann (ab 18.09.)
<u>Neu Neu Neu NeuNeu Neu</u> 16.30 – 17.30 Uhr Ballstunde mit Artistik und Zirkuselementen mit Andreas Haas (ab 22.09.)	16.00 – 17.00 Uhr Kleinkinderturnen mit Sonja Reisinger (ab 23.09.)		<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">Viel Spaß wünscht Euch Euer FSV!</p> <p style="text-align: right; margin-top: 20px;">(Lara Sigl)</p>
17.30 – 18.45 Uhr Kinderturnen (6 Jahre bis 5. Klasse) mit Dani Gießl und Dani Edlinger (ab 22.09.)			
18.00 Uhr Walking Treffpunkt am Lagerhaus mit Breda Schnepf und Rosi Schuch		18.15 – 19.45 Uhr Jiu Jitsu mit Norbert Spring für <i>Kinder</i> (ab 24.09.)	
19.00 – 20.00 Uhr Aerobic, Gymnastik & Kondition mit Irmis Käser (ab 22.09.)	<u>Neu Neu Neu NeuNeu Neu</u> 19.00 - 20.00 Uhr  Zumba® mit Sindy Sandmann (ab 30.09.) Nur mit Voranmeldung unter 0160 – 90233759 Kosten 60€ je 10er Block		
	20.00 – 22.00 Uhr Badminton mit Rainer Schlatterer (ab Oktober)	19.45 – 21.15 Uhr Jiu Jitsu mit Norbert Spring (ab 24.09.)	

