



# Kurse der Abteilung Turnen – Herbst 2023

|                            |            |                   |              |                              |
|----------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------------------|
| Balance Swing              | Montag     | 08.30 - 09.30 Uhr | ab 18. Sept. | 12x                          |
| Balance Swing              | Mittwoch   | 19.30 - 20.30 Uhr | ab 13. Sept. | 12x                          |
| BBP                        | Dienstag   | 20.00 - 21.00 Uhr | ab 12. Sept. | ganzjährig<br>(außer Ferien) |
| Beckenboden-Training       | Donnerstag | 20.00 - 21.00 Uhr | ab 14. Sept. | 12x                          |
| Beckenboden-Training       | Freitag    | 10.00 - 11.00 Uhr | ab 15. Sept. | 12x                          |
| Bodystyling                | Donnerstag | 20.00 - 21.00 Uhr | ab 14. Sept. | 12x                          |
| Fit & Gesund               | Donnerstag | 18.45 - 19.45 Uhr | ab 14. Sept. | 12x                          |
| Fit & Gesund Senioren      | Montag     | 10.00 - 11.00 Uhr | ab 18. Sept. | 12x                          |
| Forever fit                | Mittwoch   | 19.15 - 20.15 Uhr | ab 13. Sept. | ganzjährig<br>(außer Ferien) |
| Jazzdance (für Erwachsene) | Dienstag   | 18.30 - 19.30 Uhr | ab 12. Sept. | ganzjährig<br>(außer Ferien) |
| Jumping (mit Melanie)      | Montag     | 19.30 - 20.15 Uhr | ab 18. Sept. | 12x                          |
| Jumping (mit Sarah)        | Dienstag   | 20.00 - 20.45 Uhr | ab 12. Sept. | 12x                          |
| Jumping (mit Carmen)       | Freitag    | 08.30 - 09.15 Uhr | ab 15. Sept. | 12x                          |
| Pilates                    | Donnerstag | 08.15 - 09.15 Uhr | ab 14. Sept. | 12x                          |
| Pilates                    | Donnerstag | 17.30 - 18.30 Uhr | ab 14. Sept. | 12x                          |
| Rücken Qi Gong             | Mittwoch   | 18.00 - 19.00 Uhr | ab 13. Sept. | 12x                          |
| Yoga                       | Montag     | 17.45 - 19.15 Uhr | ab 18. Sept. | 12x                          |
| Yoga                       | Dienstag   | 18.15 - 19.45 Uhr | ab 19. Sept. | 12x                          |

## Beckenboden-Training / Bodystyling /

Fit & Gesund (Senioren) / Pilates / Rücken QiGong     **Aktive** Mitglieder / Nichtmitglieder     36 € / 84 €

Balance Swing / Jumping     **Aktive** Mitglieder / Nichtmitglieder     48 € / 90 €

Yoga     **Aktive** Mitglieder / Nichtmitglieder     60 € / 99 €

BBP / Forever fit / Jazzdance Erwachsene     nur **Aktive** Mitglieder (ohne Anmeldung)     kostenfrei

Weitere Informationen / Anmeldung unter [www.sv-erpfting.de](http://www.sv-erpfting.de) oder bei

Gabi Weiss, Tel. 08191 / 966 222, e-mail: [gabiweiss2000@t-online.de](mailto:gabiweiss2000@t-online.de)