



Kurse der Abteilung Turnen – Herbst 2024

Balance Swing	Montag	08.30 - 09.30 Uhr	ab 16. September	12x
Balance Swing	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	ab 11. September	12x
BBP	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	ab 10. September	ganzjährig
Beckenboden-Training	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	ab 12. September	12x
Beckenboden-Training	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	ab 13. September	12x
Bodystyling	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	ab 12. September	12x
Fit & Gesund	Donnerstag	18.45 - 19.45 Uhr	ab 12. September	12x
Fit & Gesund Senioren	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	ab 16. September	12x
Fit & Vital Männer 50+	Donnerstag	10.30 - 11.30 Uhr	ab 12. September	ganzjährig
Forever fit	Mittwoch	19.15 - 20.15 Uhr	ab 11. September	ganzjährig
Jumping (mit Melanie)	Montag	19.30 - 20.15 Uhr	ab 16. September	12x
Jumping (mit Sarah)	Dienstag	20.00 - 20.45 Uhr	ab 10. September	12x
Jumping (mit Carmen)	Freitag	08.30 - 09.15 Uhr	ab 13. September	12x
Pilates	Donnerstag	08.15 - 09.15 Uhr	ab 12. September	12x
Pilates	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	ab 12. September	12x
Rücken Qi Gong	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	ab 11. September	12x
Yoga	Montag	17.45 - 19.15 Uhr	ab 16. September	12x
Yoga	Dienstag	18.15 - 19.45 Uhr	ab 17. September	12x
Zumba	Donnerstag	18.45 – 19.45 Uhr	ab 12. September	ganzjährig

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/ Fit & Vital Männer 50+/ Forever fit/ Zumba nur **Aktive** Mitglieder (ohne Anmeldung) **kostenfrei**

Weitere Informationen / Anmeldung unter www.sv-erpfting.de oder bei

Gabi Weiss, Tel. 08191 / 966 222, e-mail: gabiweiss2000@t-online.de