



## Kurse der Abteilung Turnen – Herbst 2025

|                              |            |                   |                  |            |
|------------------------------|------------|-------------------|------------------|------------|
| Balance Swing                | Montag     | 08.30 - 09.30 Uhr | ab 22. September | 10x        |
| Balance Swing                | Mittwoch   | 19.30 - 20.30 Uhr | ab 24. September | 10x        |
| BBP                          | Dienstag   | 20.00 - 21.00 Uhr | ab 16. September | ganzjährig |
| Beckenboden-Training         | Donnerstag | 20.00 - 21.00 Uhr | ab 25. September | 10x        |
| Beckenboden-Training         | Freitag    | 10.00 - 11.00 Uhr | ab 19. September | 10x        |
| Bodystyling                  | Donnerstag | 20.00 - 21.00 Uhr | ab 18. September | 12x        |
| Choreo Dance                 | Dienstag   | 18.30 - 19.30 Uhr | ab 16. September | ganzjährig |
| Fit & Gesund                 | Donnerstag | 18.45 - 19.45 Uhr | ab 25. September | 12x        |
| Fit & Gesund Senioren        | Montag     | 10.00 - 11.00 Uhr | ab 22. September | 12x        |
| Fit & Vital (nur für Männer) | Donnerstag | 10.30 - 11.30 Uhr | ab 18. September | ganzjährig |
| Forever fit                  | Mittwoch   | 19.15 - 20.15 Uhr | ab 17. September | ganzjährig |
| Jumping (mit Carmen)         | Montag     | 20.00 - 20.45 Uhr | ab 22. September | 12x        |
| Jumping (mit Sarah)          | Dienstag   | 20.00 - 20.45 Uhr | ab 16. September | 12x        |
| Jumping (mit Carmen)         | Freitag    | 08.30 - 09.15 Uhr | ab 19. September | 12x        |
| Pilates                      | Donnerstag | 08.15 - 09.15 Uhr | ab 18. September | 12x        |
| Pilates                      | Donnerstag | 17.30 - 18.30 Uhr | ab 18. September | 12x        |
| Step Aerobic                 | Mittwoch   | 08.15 - 09.15 Uhr | ab 17. September | 8x         |
| Yoga (mit Susanne)           | Montag     | 17.45 - 19.15 Uhr | ab 22. September | 12x        |
| Yoga (mit Din)               | Dienstag   | 18.15 - 19.45 Uhr | ab 16. September | 12x        |
| Zumba                        | Donnerstag | 18.45 - 19.45 Uhr | ab 18. September | ganzjährig |

|                                                              |                                     |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Beckenboden-Training                                         | Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder | 30 € / 70 €       |
| Bodystyling/ Fit & Gesund (Senioren)/ Pilates                | Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder | 36 € / 84 €       |
| Balance Swing                                                | Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder | 40 € / 75 €       |
| Jumping                                                      | Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder | 48 € / 90 €       |
| Yoga                                                         | Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder | 60 € / 99 €       |
| Step Aerobic                                                 | Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder | kostenfrei / 28 € |
| BBP/ Choreo Dance / Forever fit/ Zumba/ Fit & Vital (Männer) | nur Aktive Mitglieder               | kostenfrei        |

Infos & Anmeldung

unter [www.sv-erpfting.de](http://www.sv-erpfting.de) oder direkt bei Gabi Weiss, Tel. 08191 / 966 222, e-mail: [gabiweiss2000@t-online.de](mailto:gabiweiss2000@t-online.de)