

EXTA KURSE MONTAGS

Cardio-Aktiv*

Ausdauer und Kraft trainieren, Beweglichkeit verbessern, Entspannung lernen

Wann montags, 09.00 Uhr
ab 05.10.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Harmonikafreunde

Dauer 10 x 60 Minuten

Gebühr 40 € Abteilungsmitglieder
50 € Vereinsmitglieder
63 € Nichtmitglieder

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

In Bewegung bleiben

Bewegungsangebot mit leichtem Krafttraining für Ungeübte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Wann montags, 10.30 Uhr
ab 19.10.2020

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

EXTA KURSE DIENSTAGS

Fit und gesund im Alter

Kräftigung der Muskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht

Wann dienstags, 10.30 Uhr
ab 15.9.2020

Trainerin Petra Brunner

Ort Harmonikafreunde

Dauer 12 x 60 Minuten

Gebühr 42 € Vereinsmitglieder
54 € Nichtmitglieder

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

Step & Stretch 50 plus

Herz-Kreislauftraining mit dem Step und anschließendem Dehnprogramm

Wann dienstags, 08.30 Uhr
ab 13.10.2020

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

EXTRA KURSE DIENSTAGS

ZUMBA®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm

Wann dienstags, 19.15 Uhr
ab 22.9.2020

Trainerin Anja Stergiou

Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr 35 € Vereinsmitglieder
55 € Nichtmitglieder

Anmeldung Anja Stergiou (07152/4010388)
WhatsApp 0172 / 6405066
anja.stergiou@gmail.com

Hatha-Yoga

Asanas, Pranayama, Entspannung

Wann dienstags, 19.00 Uhr
ab 12. Januar 2021

Trainerin Sibylle Groß

Ort Mörikeschule, Turnhalle

Dauer 10 x 75 Minuten

Gebühr 60 € Abteilungsmitglieder
73 € Vereinsmitglieder
89 € Nichtmitglieder

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

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