



**SV Bolheim**

**Abteilung Gymnastik**

**Bewegt durchs Jahr**

**mit folgenden Sport- und Kursangeboten  
starten wir wieder durch**

**Alle Sportangebote finden in der Turn- und Festhalle  
Bolheim statt**

**[www.sv-bolheim.de](http://www.sv-bolheim.de) / Abteilung  
Gymnastik**

**Kontakt**

**Beate Quinsz T: 07324 919507**

**Gudrun Weinmann T: 0152 03370027**

**ausführliche Beschreibung der Sportangebote auf unserer  
Webseite**

**[www.sv-bolheim.de](http://www.sv-bolheim.de) / Abteilung Gymnastik**

# Sportangebot

keine Kursgebühr

**Mitgliedschaft SV Bolheim und Abt. Gymnastik Voraussetzung**



## **Full Body Fitness und Stretching**

**Christine Kwincz**

**Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr**

Nach dem Motto „einmal alles durchbewegt“ sorgt dieses Ganzkörpertraining für ein gutes Körpergefühl und optimiert das Wohlbefinden mit abschließenden Stretching- und Entspannungseinheiten.



## **Stepp - Aerobic**

**Heike Reuter**

**Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr**

Ein effektives Training zur Verbesserung der Fitness, wiederkehrenden Choreographien zu motivierender Musik. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.



## **Frauen - Gymnastik**

**Heike Reuter**

**Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr**

Funktionsgymnastik für die Generation 50+, Erhalt der Beweglichkeit, der Koordination und der Muskulatur, Training des Gleichgewichts, Stärkung des Beckenboden, Dehnungs- und Entspannungsübungen

**[www.sv-bolheim.de](http://www.sv-bolheim.de) / Abteilung Gymnastik**

# Kursangebote

**10 x Mitglieder SV Bolheim/Abt. Gymnastik 15,00 €**

**10 x Nichtmitglieder 40,00 €**

## **Wirbelsäulengymnastik**

**Kräftigung und sanfte Dehnung der Wirbelsäule, Mobilisierung der Gelenke sowie Stärkung der Muskulatur**

**Dienstag**

**08.30 - 09.30 Uhr**

**18.30 - 19.30 Uhr**

**Bärbel Söll**

## **Zumba®**

**Kombination aus Tanz und Fitnessübungen zu rhythmischer Musik, gute Laune garantiert**

**Mittwoch**

**18.45 - 19.45 Uhr**

**Luciana Alpkan**

## **Pilates**

**Sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelgruppen werden aktiviert, entspannt und gedehnt.**

**Donnerstag**

**20.00 - 21.00 Uhr**

**Heike Reuter**

## **Tabata Mix**

**Intervalltraining für den ganzen Körper. Kraftausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden verbessert.**

**Freitag**

**18.00 Uhr - 19.00 Uhr**

**Christine Kwincz**

# Unsere Übungsleiterinnen



## Bärbel Söll

**B-Lizenz für Haltung und Bewegung,  
Yogalehrerin, Sport PRO Gesundheit-  
Prävention**



## Christine Kwincz

**Fitness- Gesundheitstrainerin C,  
Übungsleiterin B Sport in der Prävention  
allgemeines Gesundheitstraining,  
Kursleiterin für Entspannungstechniken**



## Heike Reuter

**Sport- u. Gymnastiklehrerin, Stepp- und  
Aerobic Trainerin, Pilates Kursleiterin,  
Sport PRO Gesundheit - Prävention**



## Luciana Alpan

**Zumba® - Trainerin**



## Helga Muth

**Trainerlizenz C Breitensport "Aerobic"  
Trainerlizenz B für Haltung und  
Entspannung" (Aushilfsübungsleiterin)**



**[www.sv-bolheim.de](http://www.sv-bolheim.de) / Abteilung Gymnastik**

**89542 Herbrechtingen, Im Ried 1**

**+49 (0)7324 98 34 72**

**[info@sv-bolheim.de](mailto:info@sv-bolheim.de)**

**[www.sv-bolheim.de](http://www.sv-bolheim.de) / Abteilung Gymnastik**