

DEIN KÖRPER. DEINE FITNESS. DEIN VEREIN



KURSPLAN

Full Body*

Dienstag 19:30 mit Christine
Ganzkörpertraining mit Musik, Kraft
& Stretching für mehr Energie!

Step Aerobic*

Mittwoch 19:00 mit Heike
Dynamisches Training für Ausdauer,
Koordination & Spaß!

Tabata Mix

Freitag 18:00 mit Christine
Intensives Intervalltraining für Kraft,
Ausdauer & Fettverbrennung!

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 08:30 & 18:30 mit Bärbel
Haltung verbessern, Rücken stärken,
beweglich bleiben!

Pilates

Donnerstag 19:00 mit Heike
Sanftes Ganzkörpertraining für Kraft,
Balance & Beweglichkeit!

Frauengymnastik *

Donnerstag 18:00 mit Heike
Beweglich im Alter, fit & aktiv mit
gezieltem Training!

Trainingsort: Turnstraße 8, 89542 Bolheim

*kostenfrei – nur für Mitglieder



Folg uns auf
Instagram um
keine News zu
verpassen



0176 20 207483

<https://svbolheim.de/gymnastik/>