

Gymnastik 2.0

...oder so ähnlich könnte man es nennen.

Denn das ist, was wir unseren Mitgliedern und Gästen bieten: Gymnastik mit all ihren Facetten, von Rückenschule über Yoga, von Aerobic bis HIIT-Training, Trends und Tradition, Jung oder Junggeblieben, Er oder Sie, für jeden ist etwas dabei...

Und das alles angeleitet von bestausgebildetsten Trainerinnen und Übungsleiterinnen.

Unser Kurs- und Dauersportprogramm finden Sie im Anschluss. Erkundigen Sie sich über freie Plätze oder „schnuppern“ Sie einfach mal rein...

Kursprogramm (10er Blöcke, gegen zusätzliche Gebühr)

Mittwoch

18.00 - 19.00	Feel well – Pilates Pilates ist Body forming, das die körperliche Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit stärkt. Voith-Sportzentrum, Budo2 Leitung: Regina Miola, DTB Pilates- und Rücken-Trainerin
19.00 - 20.00	CrossFitness Ein herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler nahe an seine Leistungsgrenze bringen kann. Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention
19.30 - 20.30	STRONG NATION™ STRONG NATION™ Schluss mit Wiederholungen zählen – beginne, zum Beat zu trainieren! Voith-Sportzentrum, Gym 2 Leitung: Jacqueline Jaufmann, STRONG NATION™ Instructor

Donnerstag

09.00 - 10.30

Tanzen für Jedermann
Sie haben Freude an Bewegung und Musik? Kommen Sie einfach vorbei. Sie brauchen keinen Partner! Neueinsteiger und Gäste sind herzlich willkommen.
Voith-Sportzentrum, Gym 1
Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin
BVST

17.00 - 18.00

Prana Yoga I

18.15 - 19.15

Prana Yoga II

Prana Yoga ist eine weiter entwickelte Form des Hatha Yoga, die zusätzlich spezielle Atem- und Entspannungsübungen bei Körperhaltungen integriert.
Adalbert-Stifter-Realschule,
Gymnastiksaal
Leitung: Anneliese Postupa, Prana-Yoga Lehrerin

Termin auf Anfrage „Urgymnastik“ - Walken

„Urgymnastik“-Walken – Kombination aus Walking & Beweglichkeits-Übungen. Für alle, die Sport im Freien schätzen!

Parkplatz Talhof

Leitung: Helga Herrmann, DOSB-Trainerin C Fitness u. Gesundheit

Sportprogramm (fortlaufend, im Beitrag enthalten)

Montag

17.15 - 18.30

Vitalgymnastik für Ältere Modern&trendig: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung
Turnhalle Werkgymnasium
Leitung: Elisabeth Messner, ÜL B Prävention

19.00 - 20.00

BBP (für Einsteiger geeignet)
Funktionelles, haltungsorientiertes Ganzkörpertraining.
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Regine Rendle, Trainerin C Fitness&Gesundheit

Montag

20.00 - 21.00
Full Body Workout
Hochintensives Kraft- und Ausdauertraining (HIIT, Tabata...)
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Regine Rendle, Trainerin C
Fitness&Gesundheit

Dienstag

09.00 - 10.00
Fitness am Vormittag für Sie + Ihn
Herz-Kreislauftraining + Ausdauer-,
Kräftigungs- & Dehnung
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Leitung: Iris Rudolph, ÜL B
Prävention

10.00 - 11.00
Starker Rücken 50+
Sanftes Ganzkörpertraining mit
Schwerpunkt Rücken.
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Leitung: Iris Rudolph, ÜL B
Prävention

19.00 - 20.00
Fit-Mix nach Feierabend
für Sie + Ihn
abwechslungsreiches Bewegungs-
& Kräftigungsprogramm
Turnhalle Mittelrain
Leitung: Margot Bauder, ÜL B
Prävention

20.00 - 21.00
Starker Rücken für Sie + Ihn
modernes Rückentraining
Turnhalle Friedrich-Voith-Schule
Leitung: Elisabeth Messner, ÜL B
Prävention

19.30 - 20.30
Online-Fitnesstraining
Ganzkörpertraining von zu Hause
per Zoom-Livestream
Leitung: Karin Misselwitz, ÜL B
Prävention
Infos unter k.misselwitz1@gmx.de

Donnerstag

17.00 - 18.00

50plus
Gymnastiktreff für Sie + Ihn
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle
Leitung: Margot Bauder, ÜL B
Prävention

19.300 - 20.30

Gesund und Vital - Frauen
Ausdauertraining und Funktions-
gymnastik
Turnhalle Ostschule
Leitung: Gabriele Wendt-Strauß,
ÜL B Prävention

Freitag

09.15 - 10.15

Step and have Fun
Step-Aerobic für Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Leitung: Iris Rudolph, ÜL B
Prävention

Anmeldung und Informationen bis auf Weiteres:

www.hsb1846.de Telefon 07321 / 22660

in
Heidenheim
gedruckt

koppdruck 
layout · print · finishing
www.koppdruck.de

koppdruck – Ihre Druckerei mit Heimvorteil!