



**VfL Bühl 1922 e.V.**

**Abteilung Gymnastik**

**Kurse  
2016**

**2. Halbjahr**



### **Wirbelsäulenkurs Stark durch den Winter.**

**Für alle, die in der bewegungsarmen  
Zeit, sich und ihrem Rücken etwas  
Gutes tun wollen.**

Es werden besonders die Muskelgruppen  
an der Wirbelsäule und der Rumpf trainiert.  
Das Erscheinungsbild wird aufrechter und  
selbstbewusster und jünger.  
Eine richtige Anti-Aging-Stunde.

Mittwochs  
28.09.2016 - 29.03.2017  
18:45 - 19:45 Uhr  
Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.  
Preis: 58€ (Nichtmitglieder)  
29€ (Mitglieder)  
Übungsleiterin: Sylvia Höhe

Dieser Kurs wird im Bonusprogramm  
der Krankenkassen anerkannt.

### **Indian Balance**

Fließende, ruhige und doch kraftvolle  
Bewegungen, die den ganzen Körper  
in Anspruch nehmen.  
Anspannung und Entspannung bewusst  
wahrnehmen und Körper und Geist  
ins Gleichgewicht bringen.  
Bodentechniken, zur Kräftigung und zur  
Entspannung im Knien, Sitzen und  
Liegen stehen bei den Matwork-Stunden  
im Vordergrund.

10 Einheiten 50€ / 25€  
29.09. - 08.12.2016

Basic  
19:00 - 20:00 Uhr

Matwork  
20:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung bis 25.09.2016

Rutschfeste Socken, Handtuch, event. Kissen

Übungsleiterin: Heidi Walenta

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen trainiert.

Jede Übung wird langsam und konzentriert ausgeführt und durch die richtige Atemtechnik unterstützt.

Immer im Mehrzweckraum der Schulsporthalle in Bühl.  
Bequeme Kleidung, 2 Handtücher und Socken mitbringen.

Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

### Kurs jetzt neu!

**Do:** 15.09.2016 - 06.04.2017 18:00 - 19:00 Uhr  
Durchgängig.....€ 140,-

Anmeldung bis 13.09.2016 bei Martina Betz.  
Oder zum Einstieg:

**Do:** 22.09. - 01.12.2016 18:00 - 19:00 Uhr  
10 Einheiten.....€ 70,-

Anmeldung bis 20.09.2016 bei Martina Betz.

**Fr:** 30.09. - 02.12.2016 19:00 - 20:00 Uhr  
Level 1 (Einsteiger / Ungeübte)

10 Einheiten.....€ 70,-

Anmeldung bis 28.09.2016 bei Sylvia Höhe.

**Fr:** 30.09.2016 - 07.04.2017 20:00 - 21:00 Uhr  
Level 2 (Fortgeschrittene / Trainierte)

Durchgängig.....€ 140,-

Anmeldung bis 28.09.2016 bei Sylvia Höhe.

## PowerWorkout

Eine Stunde austoben und schwitzen, bei schnellen Beats und fetziger Musik.

Immer Donnerstags  
in der Schulsporthalle in Bühl.

10 Einheiten 50€ / 25€

**KURS 1:** 22.09. - 24.11.2016 19:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung ist jederzeit möglich.  
Übungsleiter: Harald Künzig

## Step

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping!  
Kein Wunder, denn es macht Spaß, mit Step Fitness bei heißen Beats, Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.

Teilnehmer:  
Alle, die Spaß an Koordination und Bewegung haben.

**Mo:** 19.09. - 21.11.2016 19:00 - 20:00 Uhr

10 Einheiten 50€ / 25€

Anmeldung bis 17.09.2016 bei Laura Fischbuch.

## Organisatorisches

Bitte melden Sie sich bei den entsprechenden Übungsleiterinnen/ Übungsleiter mit Name, Tel.Nr. und Adresse an.  
Kontaktadressen finden Sie hier:

Sylvia Höhe:  
08226/9873

Heidi Walenta:  
07308/925777

Hannah Pröbstle:  
08226/5061889  
Hannah.Proebstle@gmx.de

Martina Betz  
08226/868197  
martinabetz@gmx.de

Laura Fischbuch  
0176/45709545  
laurafischbuch96@web.de

Harald Künzig:  
08226/940872  
Harzig@gmx.net

### WICHTIG:

Die Anmeldung ist erst gültig, nachdem die jeweilige Kursgebühr überwiesen wurde.  
Überweisen Sie diese bitte unter Angabe des Kursnamen und Ihrem Namen an:

VFL Bühl  
Sparkasse Günzburg-Krumbach  
IBAN: DE37 7205 1840 0240 2013 50  
BIC: BYLADEM1GZK