

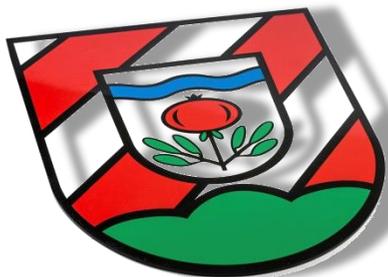


VfL Bühl 1922 e.V.

Abteilung Gymnastik

Kurse 2019

1. 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 der
Wirbelsäule und des Rumpfes trainiert.
Das Erscheinungsbild wird aufrechter, jünger und
selbstbewusster.

Mittwoch

noch bis 24.04.2019

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Maximal 15 Teilnehmerinnen / -nehmer.
Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

€ 58,- Nichtmitglieder

€ 29,- Mitglieder

Übungsleiterin: Sylvia Höhe

Dieser Kurs wird im Bonusprogramm der
Krankenkassen anerkannt.

Männerrücken – stark gemacht

Mit dieser Sportstunde zur Stärkung des
Rückens und des Rumpfes bieten wir allen
Männern, die schon immer was für sich tun
wollten die Möglichkeit, mit gleichgesinnten
ihren Körper wieder in Form zu bringen.
Regelmäßige Bewegung lindert
Rückenschmerzen und Verspannungen, die
durch Fehlhaltungen und Muskelschwäche
entstanden sind.

Die Teilnehmer lernen in dieser Stunde
achtsamer und bewusster mit ihrem
Körper umzugehen.

Mittwoch

noch bis 12.04.2019

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Maximal 15 Teilnehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

€ 58,- Nichtmitglieder

€ 29,- Mitglieder

Übungsleiterin: Sylvia Höhe

Dieser Kurs wird im Bonusprogramm der
Krankenkassen anerkannt.

Indian Balance

Den Körper kraftvoll und ruhig bewegen, den Geist entspannen und die Seele ausruhen lassen.

Die fließenden Bewegungen werden harmonisch auf den Körper übertragen, mit einer tiefen Wirkung auf die gesamte Muskulatur. Das Ziel ist, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wieder herzustellen.

Die begleitende indianische Musik fördert Konzentration, Motivation und Stressabbau. Indian Balance ist für alle Konditionsgruppen geeignet und schnell erlernbar.

Donnerstag

17.01.2019 bis 21.03.2019

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Rutschfeste Socken, Handtuch und eventuell ein Kissen mitbringen.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldung bis 10.01.2019

€ 50,- Nichtmitglieder

€ 25,- Mitglieder

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.

Donnerstag

27.09.2018 bis 11.04.2019

€ 140,-

18:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Maximal 12 Teilnehmerinnen / -nehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Übungsleiterin: Martina Betz

Freitag

11.01.2019 bis 22.03.2019

Level 1 (Einsteiger)

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

€ 70,-

28.09.2018 bis 12.04.2019

Level 2 (schon dabei gewesen)

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

€ 140,-

Maximal 12 Teilnehmerinnen / -nehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Übungsleiterin: Sylvia Höhe

NEU! Power-Zirkel **NEU!**

Abwechslungsreiches Zirkeltraining zur Verbesserung der Ausdauer und Muskulatur ... eine Stunde austoben und schwitzen

Donnerstag

09.05.2019 bis 04.07.2019

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

In der Turnhalle in Bühl.

Anmeldung bis 01.04.2019

€ 25,-

Nichtmitglieder

€ 12,-

Mitglieder

Übungsleiterin: Martina Betz

Organisatorisches

VfL Bühl

Sparkasse Günzburg-Krumbach

IBAN: DE37 7205 1840 0240 2013 50

BIC: BYLADEM1GZK

Bitte melden Sie sich bei den entsprechenden Übungsleiterinnen / Übungsleiter mit Name, Telefonnummer und Adresse an.

Sylvia Höhe

08226 / 9873

Heidi Walenta

07308 / 925777

Martina Betz

08226 / 868197