Sport- Verein 1924 Uffing am Staffelsee

Gymnastik-Programm

Seit 2024

Montag:

Funktionelle Fitness 8:00 – 9:00 Uhr

mit Andrea Mayr 08846 472

Aktiv in die Woche 9:15 – 10:15 Uhr

mit Monika Fecht 08846 683

Mobil & Fit 60 Plus 10:15 – 11:15 Uhr

mit Monika Fecht 08846 683

Starker Rücken (R)

Präsenz 16:45 – 17:45 Uhr

Präsenz + Online 18:00 – 19:00 Uhr

mit Andrea Mayr 08846 472

Dienstag:

NEU

Hata Yoga Vidya **(J)** 8:45 – 10:15 Uhr

mit Claudia Erdmann 015234044346

Body Fit 19:15 – 20:15 Uhr

mit Anita Hirschvogel 08846 921919

Mittwoch: Line Dance (L)

Beginner 18:00 – 19:00 Uhr

Fortgeschrittene 19:00 – 20:15 Uhr

mit Monika Fecht 08846 683

Donnerstag:

Bauch Beine Po 8:30 - 9:30 Uhr

Gesund und Fit 9:45 - 10:45 Uhr

Funktionsgymnastik eventuell nach Bedarf 17:45 – 18:45 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

mit Andrea Mayr 08846472

Step Aerobic im Frühjahr gibt es ein eventuell einen 10er Block

mit Anita Hirschvogel 09946911919

Kursgebühr: umfasst 10 Einheiten von 45 – 60 Minuten

Mitglieder 15,00 €

Nichtmitglieder 32,00 €

(R und L) Sondertarif ist die Zeit 60 Min eventuell 2 x45Min

Mitglieder 25,00 € Nichtmitglieder 45,00 €

(J) Sondertarif ist die Zeit 90 Min

Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 55,00 €

Weitere Informationen bei den oben angegebenen Übungsleiterinnen unter www.svuffing.de.