#### Sport- Verein 1924 Uffing am Staffelsee

# **Gymnastik-Programm**

Seit 2024



<b>Montag</b> :
-----------------

<u>Funktionelle Fitness</u> 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

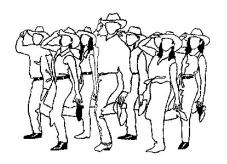
Hata Yoga Vidya (J) 8:45 – 10:15 Uhr

mit Claudia Erdmann 015234044346



Body Fit 19:15 – 20:15 Uhr

# 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
<u>Funktionsgymnastik</u>	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.