



KURSE



- ⇒ Vielfältige Gymnastikvariationen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung
- ⇒ besondere Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- ⇒



**mittwochs von 09.30 - 10.30 Uhr,
vom 24.08.2016 - 30.11.2016 (15 Std.)**

Leitung: Birgitta Scheib (lizenzierte Übungsleiterin)

Kosten: Mitglieder 2,50 EUR/Std. Nichtmitglieder 3,50 EUR/Std.

Fit ab 50 für Sie und Ihn

- ⇒ Vielfältige Gymnastikvariationen ⇒
- ⇒

donnerstags

Leitung: Birgitta Scheib (lizenzierte Übungsleiterin)



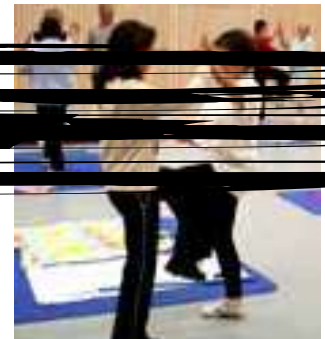
Leitung: Gisela Kockjeu (lizenzierte Übungsleiterin)

vom 01.09.2016 - 01.12.2016 (14 Std.)

Kosten: Mitglieder 2,50 EUR/Std. Nichtmitglieder 3,50 EUR/Std.

Präventives Haltungs- und Bewegungstraining

- ⇒ Vielfältige Gymnastikvariationen
- ⇒
- ⇒
- ⇒



**montags von 18.15 - 19.15 Uhr,
vom 05.09.2016 - 28.11.2016 (12 Std.)**

Leitung: Birgitta Scheib (lizenzierte Übungsleiterin)

Kosten: Mitglieder 2,50 EUR/Std. Nichtmitglieder 3,50 EUR/Std.

Die Kurse finden in der Joachim Butterbach-Mehrzweckhalle im
ESV-Sportzentrum an der Oskar-Vongerichten-Straße statt.

Information und Anmeldung: Birgitta Scheib ☎ 0621 - 51 84 83