



Kurse des ESV Gymnastik in den Gymnastikräumen der Multifunktionshalle am Wassergarten

In der gesamten Halle gelten die allgemein bekannten Hygiene- /Verhaltens- und Abstandsregeln
(weitergehende Informationen siehe auch www.mitterskirchen-esv.de) Allen Aushängen ist Folge zu leisten.

Montag:

- 18:00 – 18:45 Uhr Zumba Teenies (ab 10 Jahre) mit Laura Hazbri-Bodo
(mit Zuzahlung und Anmeldung) 10er Block
- 19:30 – 20:30 Uhr Yogastunde mit Lydia
(mit Zuzahlung und Anmeldung) 10er Block

Dienstag:

- 9:00 – 10:00 Uhr „Guten Morgen flow“ Yogastunde mit Lydia
Energievoll in den Morgen starten
(mit Zuzahlung und Anmeldung)
- 18:45 – 19:45 Uhr Body Workout mit Laura Hazbri-Bodo
hochintensives Intervall Training – Kombination aus
Eigengewichts-, Muskelaufbau- Cardio und Plyometrie-Training

Mittwoch:

- 9:00 – 10:00 Uhr Tanzen 50+ mit Lidwina Kurz, mit Anmeldung
- 19:00 – 20:00 Uhr Rückenfit mit Kirsten, mit Anmeldung

Donnerstag:

- 9:00 – 10:00 Uhr Fit in den Morgen mit Kirsten, mit Anmeldung
sanfte Wirbelsäulengymnastik – für Einsteiger und
Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet
- 15:30 – 16:30 Uhr Kinderturnen für 4-7-jährige mit Elfriede und Margot
Ort: Turnhalle / alter Sportplatz
- 19:00 – 20:00 Uhr Zumba Fitness für Erwachsene mit Laura Hazbri-Bodo
(mit Zuzahlung und Anmeldung) 10er Block

Freitag:

- 18:00 – 18:45 Uhr Zumba Kids (4-6 Jahre) mit Laura Hazbri-Bodo
(mit Zuzahlung und Anmeldung) 10er Block
- 19:00 – 19:45 Uhr Zumba Junior (7 - 10 Jahre) mit Laura Hazbri-Bodo
(mit Zuzahlung und Anmeldung) 10er Block
- 19:00 – 20:00 Uhr Tanzstunde mit Lidwina Kurz, mit Anmeldung

Anmeldung und Fragen:

Gabi Burghofer:
Laura Hazbri-Bodo

08725 941400 oder 0151/180150 67
0151/51407124 (Zumba, Strong, Piloxing)