



## Kurse des ESV Gymnastik in den Gymnastikräumen der Multifunktionshalle am Wassergarten

### **Montag:**

- 09:00 – 10:00 Uhr Pilates & Circl Mobility mit Laura (mit Anmeldung)
- 18:00 – 18:45 Uhr Zumba Teenies (ab 10 Jahre) mit Laura (mit Zuzahlung und Anmeldung)
- 19:00 – 20:15 Uhr Yogastunde mit Lydia (mit Zuzahlung und Anmeldung)

### **Dienstag:**

- 8:30 – 9:30 Uhr „Guten Morgen flow“ Yogastunde mit Lydia  
Energievoll in den Morgen starten (mit Zuzahlung und Anmeldung)
- 18:00 – 19:00 Uhr Pilates & Circl Mobility mit Laura (mit Anmeldung)
- 18:30 – 19:00 Uhr Burnins Abs mit Carina  
Intensiv Bauchmuskeltraining
- 19:00 – 20:00 Uhr Body Definition mit Carina  
Effektive Stärkung von Armen, Beinen, Po und Rücken  
Intervalltraining sorgt nicht nur für Kraft sondern auch für eine gute Fitness

### **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  
**Ort: Turnhalle / alter Sportplatz**
- 19:00 – 20:00 Uhr Zumba Fitness für Erwachsene mit Laura (mit Zuzahlung und Anmeldung)

### **Freitag:**

- 18:00 – 18:45 Uhr Zumba Kids (4-6 Jahre) mit Laura (mit Zuzahlung und Anmeldung)
- 19:00 – 19:45 Uhr Zumba Junior (7 - 10 Jahre) mit Laura (mit Zuzahlung und Anmeldung)
- 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 und Pilates)