



Kurse des ESV Gymnastik in den Gymnastikräumen der Multifunktionshalle am Wassergarten

Montag:

- 09:00 – 10:00 Uhr Pilates mit Laura
19:00 – 20:15 Uhr Yogastunde mit Lydia (mit Zuzahlung und Anmeldung)

Dienstag:

- 8:30 – 9:30 Uhr „Guten Morgen flow“ Yogastunde mit Lydia (mit Zuzahlung und Anmeldung)
10:00 – 11:30 Uhr Erlebnis-Tanz mit Beate
Tänze im Kreis, Gasse und Block
16:00 – 16:45 Uhr Dance Kids Minis mit Anja (ab 4 Jahre – mit Zuzahlung und Anmeldung)
16:45 – 17:30 Uhr Dance Kids mit Anja (ab 6 Jahre - mit Zuzahlung und Anmeldung)
17:30 – 18:15 Uhr Dance Kids Junior mit Anja (ab 8 - mit Zuzahlung und Anmeldung)
18:00 – 19:00 Uhr Pilates mit Laura
19:00 – 20:00 Uhr Pilates mit Laura
18:30 – 19:00 Uhr Intensiv Bauchmuskeltraining
19:00 – 20:00 Uhr Body Definition - Effektive Stärkung von Armen, Beinen, Po und Rücken

Mittwoch:

- 9:00 – 10:30 Uhr Tanzen 50+ mit Lidwina
17:45 – 18:30 Uhr Dance Kids Teenies mit Lena (ab 10 Jahre - mit Zuzahlung und Anmeldung)
19:00 – 20:00 Uhr Rückenfit mit Kirsten

Donnerstag:

- 9:00 – 10:00 Uhr Fit in den Morgen mit Kirsten, sanfte Wirbelsäulengymnastik
15:30 – 16:30 Uhr Kinderturnen für 4-7-jährige mit Jessy
Ort: Turnhalle / alter Sportplatz
18:00 – 18:45 Uhr **Ab 05.03.26:** Zumba + Lift für Erwachsene mit Laura (mit Zuzahlung und Anmeldung)
19:00 – 20:00 Uhr Zumba Fitness für Erwachsene mit Laura (mit Zuzahlung und Anmeldung)

Freitag:

- 19:00 – 20:00 Uhr Tanzstunde mit Lidwina

Anmeldung und Fragen:

Gabi Burghofer:	08725 941400 oder 0151 180150 67
Beate Schelske	0176 96618053
Lena Hupfau	0152 28722506
Anja Gamböck	0151 15642753