



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

NEU AB
OKTOBER 2026



08:30 – 09:30 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 Jahre)
(mit Zuzahlung und Anmeldung)



18:00 – 18:45 Uhr
Body Definition NEU AB OKTOBER 2026
Effektive Stärkung von Armen, Beinen, Po & Rücken



18:45 – 19:15 Uhr
Burning Abs
Intensives Bauchmuskeltraining



19:15 – 20:00 Uhr
Body Definition
Effektive Stärkung von Armen, Beinen, Po & Rücken



18:00 – 18:45 Uhr NEU AB OKTOBER 2026
Pilates mit Laura



19:00 – 19:45 Uhr NEU AB OKTOBER 2026
Pilates mit Laura



MITTWOCH



09:00 – 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



09:00 – 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
Zumba + Lift für Erwachsene mit Laura



19:00 – 20:00 Uhr
Zumba Fitness für Erwachsene mit Laura
(mit Zuzahlung und Anmeldung)



FREITAG



17:00 – 18:00 Uhr NEU AB OKTOBER 2026
Beats & Burn – Full Body Workout
für 14 bis 20 jährige



19:00 – 20:00 Uhr
Tanzstunde mit Lidwina

FÜR JEDES ALTER.
FÜR JEDES LEVEL.
FÜR DICH.



BEWEGLICHKEIT



WOHLBEFINDEN



FREUDE



STÄRKE

WIR FREUEN UNS
AUF DICH!



EIN STARKER VEREIN – EIN STARKES WIR.
Gemeinsam aktiv. Gemeinsam ESV!

