

* GES-FIT * SV Postbauer - Gymnastikabteilung 2019

Leitung: Elfriede Reimann, Tel.2467, Angelika Motica, Tel. 30319

Weitere Sportangebote wie Akrobatik, Basketball, Boccia, Fußball, Kegeln,
Tennis, Wandern und Volleyball **unter > www.svpostbauer.de**

The House Fitness (Dancefit)	Susi Nerreter	Mo., 19:00	0179/7549702
Kinderturnen	Martina Silberhorn Dieter Flachsbarth	Mo., 17:00	09188-307979 09188-1367
Mutter-Kind- Turnen	Dieter Flachsbarth	Do., 15:30 und Do., 16:30	09188-1367
Allkampf	Jürgen Volkert	Di., 17.30 Fr., 18.00	0160-7898950
Krabbelgruppe	Susi Uhlmann	Di., 9.30	0179-6933596
Damengymnastik „ 50/60 Plus „	Ursula Knelz	Mo., 14:45 + 19.30	09188-1740
Fit „ Am Morgen“	Angelika Motica	Mi., 09:00 – 10:00	09188-30319
Fitnessmix und Step	Thea Hörmann	Do., 19.00 – 20.00	09188-3551
Ladygym „40/50 Plus“	Annemarie Seidl	Mi., 19:00 – 20:30	09188-1594
Rücken- + Wirbelsäule Body-Fit	Elfriede Reimann	Di., 17:00 Di., 18:00	09188-2467 0162-5812374
Smovey Tabata-Smovey	Tom Nutz Melanie Simon	Di., 19:00 Mo., 18:45	0171-7089774 0171-8015780
Indoor Cycling	Irm Haderer Manfred Büttner , 1x im Monat	Mo, Mi, Do, Fr, (Okt.-April) Sa und So	09188- 2774 0172-2826998

Dancing Kids	Francesca + Nina	Do., 16.00	09188-30319
Body-Power	Melanie Simon Kathrin Kratzer	Mi., 17.45 Do., 17.30	0171-8015780 0160-96788678
Zirkeltraining	Carina Bütterich	So., 18.00	0177/7047298
„Der mobile Stammtisch“ Männergymnastik	Susi Nerreter	Mo., 18.00	0179/7549702
Hocker-Gymnastik Ü 50	Elfriede Reimann	Fr., 10.00	09188-2467 0162-5812374
50 plus Ganzkörper- Training	Elfriede Reimann	Fr., 9.00	09188-2467 0162-5812374
Lauftreff für Fortgeschrittene	Veronika Stiegler	Mi., 18.30	01573-5754970 09188-7499987
Rad Technik Training für Kids/Jugendliche (ca, 11-14 Jahre)	Manfred Büttner	Sa., 11.00	0172/2826998
Damen-Rennrad- Training	Manfred Büttner	Mi., 18.00	0172/2826998