



# GYM Kursplan

ab September 2026

Die Gymnastikabteilung des FC Heimertingen stellt euch das Kursprogramm für 2026/2027 vor. (Anmeldung je Kurs per WhatsApp / Telefon an Nummer in Klammern)

Alle Kurse mit Ort und Kurs-Beschreibung findet ihr auch unter:  
[www.fcheimertingen.de/gymnastik](http://www.fcheimertingen.de/gymnastik)

Folgt uns gerne auf Instagram, sodass ihr keine neuen Sportstunden mehr verpasst: [@bodypower\\_fch](https://www.instagram.com/bodypower_fch)

Wir freuen uns auf euch! Das FCH Trainerteam

## Montag

16:00-17:00 Uhr: **Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre**  
mit Bernadett Beukert, Carolin Happ, Karin Veit  
(0176 43595410)

17:30-18:30 Uhr: **Jumping Fitness**  
mit Madeline Mayer (0176 99815266)

ab 21.09.2026: 18:30-19:30 Uhr: **Basic Step**  
mit Selina Lochner (0151 10382567)

18:45-19:45 Uhr: **Damengymnastik > 65**  
mit Steffi Uhl (keine Anmeldung erforderlich)

ab 12.10.2026: 19:00-20:00 Uhr: **Spinning bergauf**  
mit Tobias Schmidt (0176 63161306)

ab 31.08.2026: 19:00 Uhr: **Laufgruppe 8-10 km**  
mit Karoline Rauh (0176 40492898)

19:30-20:30 Uhr: **Power Step**  
mit Petra Gebhart (0157 52794432)

20:00-21:00 Uhr: **Rücken-fit**  
mit Steffi Uhl (Keine Anmeldung erforderlich)

## Dienstag

8:30-9:45 Uhr: **Yoga**  
mit Elvira Wohlleb (0171 9517612)

10:00-11:00 Uhr **Spinning Fit & Stark auch für Ü-50**  
mit Siggi Hilbrich (0171 5243707)

16:00-17:00 Uhr: **Kinderturnen 4-6 Jahre** mit Viola Huemer, Teresa Bleichert & Alva Kwan (0176 43595410)

17:00-18:00 Uhr: **Kinderturnen Vorschule / 1. Klasse** mit Iolanda Ganser, Bernadett Beukert, Johanna Wölflle, Joya Schweizer (0176 43595410)

17:30/18:30 Uhr: **Laufgruppe „Basic“ 5 - 8 km**  
mit Daniela Warzecha (0176 96988911)

18:30-19:30 Uhr: **Teenietanzen ab 14 Jahren**  
mit Elisabeth Konrad & Ina Häring (0160 93321726)

19:00-20:00 Uhr: **Spinning**  
mit Alexandra Eckmann (0179 2436644)

19:30-21:00 Uhr: **Dance Foundation**  
mit Selina Lochner & Lisa Köhler

## Mittwoch

9:00-10:00 Uhr: **Spazieren gehen**  
Luise Brunner (keine Anmeldung erforderlich)

9:30-10:30 Uhr: **Bodypower am Vormittag**  
mit Petra Gebhart (0157 52794432)

17:00-18:00 Uhr: **Teens-Gym ab 5. Klasse**  
mit Martin Schweizer (0176 54416887)

ab 30.09.2026: 17:00-18:00 Uhr: **Dancing Kids - Kindertanzen ab 8-10 Jahre** mit Sara Dolp, Lisa Schöllhorn & Carolina Riedmaier (0176 52374256)

18:00-19:00 Uhr: **Menpower**  
mit Nicole Plail (keine Anmeldung erforderlich)

18:15-19:15 Uhr: **Dancing Girls – Kindertanzen 11-13 Jahre**  
mit Anna Maria Breher & Selina Tilp (0176 56716879)

18:30-19:30 Uhr: **Walking Stunde**  
mit Andrea Riedmiller (0157 77828618)

19:00-20:00 Uhr: **Bodypower**  
Wechselndes Trainerteam (Christina Efinger 0151 56839454)

19:15-20:15 Uhr **Ü-50 Fitness für Frauen & Männer**  
mit Silvia Hampel (0151 17581957)

## Donnerstag

ab 24.09.2026: 15:15-16:15 Uhr: **Tanzfrösche - Kindertanzen 3 - 5 Jahre** mit Julia Schwenk & Vanessa Wechsel (0176 86600277)

ab 24.09.2026: 16:30-17:30 Uhr: **Tanzmäuse - Kindertanzen Vorschule / 1.Klasse** mit Vanessa Ulrich & Vanessa Wechsel (0176 86600277)

16:45-17:45 Uhr: **Kinderturnen 2 - 4. Klasse**  
mit Sabrina Frick & Martin Schweizer (0160 1281685)

18:15-19:15 Uhr: **Jumping Fitness**  
mit Sonja Grimm (0172 9813325)

19:00-20:00 Uhr: **Spinning**  
mit Kerstin Schöllhorn (0173 3851110) & Jacqueline Breher

19:30-20:45 Uhr: **Yoga**  
mit Elvira Wohlleb (0171 9517612) in Vertretung für Isabel Prinz

## Freitag

ab Oktober: 14:00-14:45 Uhr: **Jumping Kids 5 - 8 Jahre**  
mit Iolanda Ganser & Madeline Mayer (0179 9023872)

ab Oktober: 14:45-15:30 Uhr: **Jumping Kids 9 - 11 Jahre**  
mit Iolanda Ganser & Madeline Mayer (0179 9023872)

17:30-18:30 Uhr: **Jumping Fitness**  
Wechselndes Trainerteam (Madeline Mayer - 0176 99815266)

## Sonntag

19:00-20:00 Uhr: **Spinning**  
mit Petra Gebhart (0157 52794432)