



GYM Kursplan

ab Januar 2026

Die Gymnastikabteilung des FC Heimertingen stellt euch das Kursprogramm für 2026 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

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 Alva Bayerkwan, Carolin Happ, Julia Zwiesler
(Carolin Happ 0157 31567360)

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

ab Frühjahr 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)

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

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 Siggil Hilbrich (0171 5243707)

16:00-17:00 Uhr: **Kinderturnen 4-6 Jahre**
mit Iolanda Ganser & Bernadett Beukert (0176 43595410)

17:00-18:00 Uhr: **Kinderturnen Vorschule / 1. Klasse** mit Martin Schweizer, Sabrina Frick, Karin Veit, Vanessa Schwartz
(Bernadett Beukert 0176 43595410)

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

18:30-19:30 Uhr: **Teenietanzen**
mit Elisabeth Konrad & Ina Häring (info@fcheimertingen.de)

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

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

Mittwoch

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

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

17:00-18:00 Uhr: **Walking Stunde**
mit Andrea Riedmiller (0157 77828618)

17:00-18:00 Uhr: **Teens-Gym Ballspiele**
mit Martin Schweizer (0176 54416887)

18:00-19:00 Uhr: **Dancing Girls - Kindertanzen**
ab 12 Jahre mit Sandra Wölfe (0160 92484401) & Mara Noske

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

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

19:00-20:00 Uhr **Ü-50 Fitness für Frauen & Männer**
Wechselndes Trainerteam (Christina Efinger 0151 56839454)

Donnerstag

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

16:30-17:30 Uhr: **Tanzmäuse - Kindertanzen**
ab 5 Jahre mit Lisa Schöllhorn (0151 28787843) &
Carolina Riedmaier (0176 31238940)

16:45-17:45 Uhr: **Kinderturnen 2 - 4. Klasse** mit Katharina Zettler & Bernadett Beukert (0176 43595410)

18:15-19:15 Uhr: **Jumping Fitness**
mit Isabelle Stein (0152 54572384)

19:00-20:15 Uhr: **Laufgruppe 10 km**
mit Karoline Rauh (coaching@karoline-rauh.de)

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

19:30-20:45 Uhr: **Yoga**
mit Isabel Prinz (0162 9123111)

Freitag

14:00-14:45 Uhr: **Jumping Kids 5 - 8 Jahre**
mit Iolanda Ganser & Madeline Mayer (0176 99815266)

14:45-15:30 Uhr: **Jumping Kids 9 - 11 Jahre**
mit Iolanda Ganser & Madeline Mayer (0176 99815266)

16:30-17:30 Uhr: **Dancing Kids - Kindertanzen**
ab 9 Jahre mit Sara Dolp (0176 52374256), Amelie Harder

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)