

## Kursplan 2019 - FC Heimertingen Fitness / Gymnastik / Tanz

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	FR/SA/SO		
08:30 - 09:30		Yoga (V) 1	08.45-09.45 Bodypower (T)				
09:00 - 10:00	Spazieren gehen (T)		Mum's Well-Fit (T) NM				
	Mama in Gym (V) NM		Ab März wird Mum's Well-Fit zu Buggy-Walk-Fit. Bei schönem Wetter Outdoor! Treffpunkt: Sportplatz.				
09:30 - 10:30		Spinning (V) 1 NM					
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre (T)	Kinderturnen 4-5 Jahre (T)					
16:00 - 16:45		Kindergarde 7-12 Jahre (V) 1				FR: 16.30 - 17.30 Kindertanzen 1-3 Klasse (V)	
17:00 - 18:00		Kinderturnen Vorschule - 1. Klasse (T)	Kinderturnen 2-5 Klasse (T)				
18:00 - 19:00		Teenietanzen (V)	Menpower (T)				Tanzen 7-9 Klasse (V)
			Tanzen 4-6 Klasse (V)				
18:30 - 19:30	Rücken-Fit (V)	Teenietanzen (V)				Jogging-Fit 1 NM	
		Spinning (S) 1 NM					
19:00 - 20:00		Ab 26.03.19 18.30 Laufgruppe für Anfänger	Frauenpower (V) Bodypower (T)	Spinning (S) 1 NM Well-Fit (V)	SO: Spinning (T) 1 NM		
19:30 - 20:30	Senioren-gymnastik (V)	Spinning (S) 1 NM		Ab 2. Mai 20.00 - 21.00 Uhr Zumba			
19:45 - 20:45	Power Step (T)	Showtanzgruppe (V)					
	Spinning (S) 1 NM						
20:00 - 21:00		Showtanzgruppe (V)	Yoga Starter (T) 1 NM	Fit im Winter (T)			

1 = Bitte anmelden, da begrenzte Teilnehmerzahl

T = Turnhalle

V = Vereinsraum (Turnhalle)

S = Spinningraum (Turnhalle)

NM = Kurse auch für Nichtmitglieder

Abteilungsleiterin: Natalie Mussack Tel. 0160 98918567

Melde dich hier für die gekennzeichneten Kurse bei unseren Trainern an:

[www.fheimertingen.de/gymnastik](http://www.fheimertingen.de/gymnastik)

Wir freuen uns auf Dein Kommen! **Mach mit - werd fit - bleib fit**