

Das Sportkursprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
■ Pilates Ruth Friedman Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&A: 0179/5320608 info@pilatesstudio-bamberg.de	■ Qi Gong Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 09:45 – 10:45 I&A: 0951/ 96 430 143		■ Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 11:00 – 12:00 I&A: 0951/ 2 999 350	■ Gymnastik Anke Lang Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&A: 0951/ 500 96 79		
		■ Pilates / Das Ganzkörpertraining Astrid Luntz-Hartwich Gymnastikhalle 09:00 – 10:00 I&A: 0178/1354943 astrid.luntz@googlemail.com		■ Qi Gong Ingrid Scharf Gymnastikhalle 10:00 – 11:00 I&A: 0951/ 50 09 728	■ Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 10:00 – 13:00	
	■ Gymnastik Anke Lang Gymnastikhalle 11:00 - 12:00 I&A: 0951/500 96 79	■ Indian-Yoga-Balance Gerlinde Franz Gymnastikhalle 10:30 -12:00 I&A: 0160/4138550				
		■ Silver Ager – geistig und körperlich fit in die zweite Lebenshälfte Elisabeth Then Schwimmerzimmer 11:00 – 12:00 -kostenfrei-		■ Hartha - Yoga Ingeborg Moritz Gymnastikhalle 12:00 – 13:30 I&A: Tel: 0951/ 29 222 oder 01525 / 413 01 04		■ Herrenfußball (ganzjährig) Fußballwiese (vor dem Biergarten) 14:00 - 15:00 Uhr I&A: Tobias Reinauer 0176/63315183
■ Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 - 17:30		■ Seniorentischtennis NN Gymnastikhalle 13:45 – 15:45			■ Lauftreff und Nordic Walking Dr. Helmut Schötz SVB Start/Ziel 15:00 – 16:00 Keine Anmeldung notwendig -kostenfrei-	
	■ Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30	■ Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30		■ Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30		
	■ Gymnastik und Fitness Charlotte Doepke Gymnastikhalle 17:45 – 18:45 A: 0951 / 53 234 -kostenfrei-	■ Bauchtanz Monika Müller Gymnastikhalle 18:00 - 20:00 I&A: Tel: 0951/ 2976695	■ Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:30 – 17:30			
■ Konditionstraining Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 - 19:00 -kostenfrei-	■ Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&A: 0951/ 2 999 350	■ Lauftreff Marlies Fischer Start/Ziel SVB Eingang 18:00 – 19:00 Anmeldung notwendig I&A: marlies.fischer58@gmail.com	■ Variables Ganzkörpertraining mit Cardio-Anteil für Frauen über 41 K. Hellmich, S. Rosiwal, K. Hoegen Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&A:0951/54371 bei S. Ullein	■ Konditionstraining Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 – 20:00 -kostenfrei-		■ Tanzkurs G.+H. Heikenwälder Gymnastikhalle 18:00 – 19:30 14-tägig I&A: 0951 4 32 01
		■ Herrenfußball (Juni - Sept.) Fußballwiese (vor dem Biergarten) 18:30 - 19:30 Uhr I&A: Tobias Reinauer 0176/63315183				

I: Information, A: Anmeldung
I&A: Information und Anmeldung

Alle Kursgebühren für Mitglieder, wenn nicht NM für Nichtmitglieder vermerkt ist.

kostenfreies Dauerangebot

Dauerangebot mit Kursgebühren

Kursangebot mit Kursgebühren