

**Abteilung Gymnastik**

Die Teilnahme an den Kursen im Sportheim ist ohne vorherige Anmeldung immer möglich! Kommt gern einfach mal vorbei!

**Montag:**

**Flexibar 08:00-09:00 Uhr**

mit Ute Berger

**Kinderturnen 10:45-11:45 Uhr**

Mit Jutta Feine

**Fitnessgym. mit faszialer Dehnung 18:00-19:30 Uhr**

mit Ute Berger

**Dienstag:**

**Fit und Bewegt 10:00-11:00 Uhr**

mit Brigitte Dreier- Wnendt

**Body Health 18:00-19:30 Uhr**

mit Nicole Plass

**Mittwoch:**

**Funktionelle Gymnastik 18:30-19:30 Uhr**

mit Volker Kokus

**Donnerstag:**

**Wirbelsäulengymnastik 18:15-19:15 Uhr**

mit Anett Neumann-Drobnik

**Freitag:**

**Yoga für Senioren 12:30-13:30 Uhr**

mit Nicole Plass

**Skigymnastik: 18:00-19:00 Uhr**

mit Klaus Kaiser / Volker Kokus

Bei weiteren Fragen meldet euch gern unter:

Silke Geis: 0151/ 5213 1400 / silke.geis@fcgreifenberg.de