



Sport-Programm 2. Halbjahr 2024

Workshop „Faszientraining für ein gutes Körpergefühl“ am Freitag, 03. August 2024 von 15.00 bis 17:00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände, mit Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke Sonja Bianca Maier. Gebühr 12€ für MG, 15€ NMG. Max. 10 TN. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Faszienrollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Bitte Fitnessmatte oder geeignete Unterlage mitbringen. Gerne können eigene Faszienrollen mitgebracht werden. Anmeldung/Info ☎ 09128/3635 oder per E-Mail unter sonjamaier1@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik in der Halle immer mittwochs in der Schule am Museum von 11.09. – 18.12.2024 (13x), kein Kurs am 20.11. Gruppe 1 mit Lou Reitter von 16.15 bis 17.15 Uhr, Gruppe 2 mit Iwona Utz von 18.45 bis 19.45 Uhr. Gebühr 58 € MG / 76 € NM. Anmeldung/Info für Gruppe 1 bei Lou: ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com und für Gruppe 2 bei Iwona: ☎ 0151/59235356 oder per Mail unter: iwonautz@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik auf dem Kneipp-Gelände mit Lou Reitter immer mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr. Start des neuen Kursblocks am 3.7.2024 (findet auch in den Ferien statt). Kein Kurs am 17.7. Gebühr 10er Block 45€ MG / 58 € NM. Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Wirbelsäulengymnastik auf dem Kneipp-Gelände mit Iwona Utz immer mittwochs 17.30 bis 18.30 Uhr. Von 12.06. – 31.07.2024. Gebühr 50 € MG / 63 € NM (11x inkl. 3 bereits abgehaltenen Einheiten mit Heike). Anmeldung/Info ☎ 0151/59235356 oder per Mail unter: iwonautz@gmx.de

Bewegungs-Kurse mit Manuela Raab:

- **Körper in Balance** Montag, 16.15 – 17.15 Uhr
Übungen zur Stabilisierung des Körpers, Koordination und Gleichgewichtssinn
- **Body Fit** Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ein effektives Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer

32€/42€ je 6er-Kursblock bzw. 42€ MG/56€ NM je 8er-Kursblock. Start der Kursblöcke am 29.07. (6x), 09.09. (6x) und 21.10.2024 (8x).

- **Bauchtraining** Dienstag, 18.00 – 18.45 Uhr
- **Dehnen und Entspannen** Dienstag, 18.45 – 19.30 Uhr

24€ MG/NM 36 € je 6er-Kursblock bzw. 32€ MG/NM 48 € je 8er-Kursblock. Start der Kursblöcke am 30.07., 10.09. und 22.10.2024 (8x). Anmeldung/Info für alle Kurse bei Manuela Raab, ☎ 09122-1854316 oder Mobil: 0157-31076640 oder per Mail unter: info@raab-heilpraktikerin.de

Smovey-Walk am Abend mit Heike Sebald immer dienstags 18.30 – 20 Uhr, findet bis November statt. Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelshofer Weg (Trimm Dich Pfad). 10-er Karte 60 € MG / 75 € NM. Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Fit durch Bewegung mit Lou Reitter immer montags von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Jahnhalle 2 beim TV 1848 Schwabach. Dehnen, kräftigen mit oder ohne Handgeräte, am Ende der Stunde Entspannung. 10er-Karte für Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 40 €, Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Sonntagswanderer „flott“ jeden letzten Sonntag im Monat mit Lou Reitter. Gehzeit ca. 4 Stunden mit Mittagseinkehr. Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder: 2€ . Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Sonntagswanderer mit Kultur- und Naturstopp jeden 3. Sonntag im Monat. Anmeldung/Info bei Anne Mengeler, ☎ 09122/2797 oder per Mail unter: anne.mengeler@gmail.com

Qi-Gong mit Eva Janssen freitags von 16.00 – 17.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände am 9., 16. und 23. August. 15 € Mitglieder / 18 € Nichtmitglieder. Anmeldung/Info ☎ 0177 2736843 oder per Mail unter eva_janssen@gmx.net .

Yoga am Vormittag mit Martina Mindt auf dem Kneipp-Gelände jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr. Nächster Kursblock von 18.7.-22.8.2024 (6x). Max. 10 TN, 66,00 € Mitglieder, 78,00 € Nichtmitglieder. Anmeldung/Info unter ☎0177/7707598 oder per Mail unter: martina.mindt@gmx.de

Zumba mit Carina Astafjev montags von 18.45 bis 19.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Kurse laufen bis ca. Oktober/November. Kein Kurs in den Ferien/an Feiertagen. Schnuppern ist jederzeit möglich. Max. 10 TN. Gebühr 32 € MG / 42 € NM je Kursblock (6x). Anmeldung/Info ☎0176/61471634 oder per Mail unter: astca10@gmail.com