

Montag ab 13. Januar 2025	Dienstag ab 7. Januar 2025	Mittwoch ab 8. Januar 2025	Donnerstag ab 9. Januar 2025	Freitag ab 10. Januar 2025
	9.00 - 10.00 Uhr (3) 12 x / 54 € / 71 € <b>Bodyforming/ Rückengymnastik</b> Gunda Wiest		9.30 - 10.30 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Gymn. mit Yoga für Senioren</b> Inga Stark	8.30 – 9.45 Uhr (1) 12 x / 69 € / 90 € <b>Hatha-Yoga</b> Inga Stark
				9.45 – 10.45 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Bodyforming/ Rückengym mit Yoga</b> Inga Stark
				10.45 – 11.45 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Gymn. mit Yoga für Senioren</b> Inga Stark
	<b>Ab 14.01.2025</b> 17.45 – 18.45 Uhr (3) 12 x / 61 € / 79 € <b>Jumping Fitness</b> Melanie Herter	17.45 – 19.00 Uhr (1) 12 x / 69 € / 90 € <b>Hatha-Yoga</b> Inga Stark	17.45 - 18.45 Uhr (2) 12 x / 54 € / 71 € <b>Qi Gong</b> Ute Kammel	
17.30 – 18.30 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Rückenfit</b> Melanie Herter	17.45 - 19.00 Uhr (2) 12 x / 69 € / 90 € <b>Yoga-Pilates</b> Heike Hagel		<b>Ab 16.01.2024</b> 18.00 – 19.00 Uhr (3) 12 x / 61 € / 79 € <b>Jumping Fitness</b> Melanie Herter	18.30– 19.45 Uhr (2) 12 x / 69 € / 90 € <b>Yoga-Pilates</b> Heike Hagel
18.45 – 19.45 Uhr (1) 12 x / 61 € / 79 € <b>TRX</b> Melanie Herter	19.05 – 20.05 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Bodyworkout light</b> Theresa Koch	19.00 - 20.00 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Rückenschule mit Yogaelementen</b> Inga Stark		19.15 - 20.15 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Rückentraining mit Box-Aerobic</b> Gunda Wiest
20:15 - 21:15 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Ute Kammel	20.05 - 21.05 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Bodyworkout strong</b> Theresa Koch	20.00 - 21.00 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Bodyforming/ Rückengymnastik</b> Gunda Wiest	20.00 - 21.00 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Fitnessgymnastik für Männer</b> Heike Ruchti	20.15 - 21.15 Uhr (1) 12 x / 54 € / 71 € <b>Bewegter Rücken mit Faszientraining</b> Gunda Wiest

**Anmeldung:** Online über das Anmeldeformular auf der Homepage des SV Äpfingen  
Kursangebote: <http://www.sv-aepfingen.de/GuFi/Kursangebot/>  
Die Anmeldung erfolgt mit Angabe von Namen, Anschrift, Kursnummer, Bankverbindung, E-Mail, Telefonnummer

Fragen?: an E-Mail: [gufi@sv-aepfingen.de](mailto:gufi@sv-aepfingen.de)

**Kursgebühren:** Die Kursgebühren werden abgebucht, Die Einzugsermächtigung zur Abbuchung der Kursgebühr wird durch Unterschrift auf der beim Kurs ausliegenden Teilnehmerliste erteilt

**Ort:** Turnhalle **Äpfingen** Gymnastikraum (1) bzw. Bühne (3) und im Gemeindehaus **Sulmingen** (2),

**Kursgebühren:** Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Verfügbarkeit der Kurse können Sie Online einsehen. Dieses Kursprogramm wird nicht aktualisiert.

Stand: 05.11.2024