Verein für Gesundheitssport 1988 Leimen e.V.

Montag

4	09:30	Tommy	Fit in die Woche – derzeit_pausiert
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
3	17:30	Margret	Pilates für Einsteiger
	Schlossbergschule	Gauangelloch	
3	17:30	Petra	Faszien-Training, Rücken-Fit
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
3	17:15	Peggy	Kraft, Muskelaufbau ab_Ende_Februar
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
3	18:30	Maria	Rücken- und Gelenk-Fit
	Aegidiushalle	St. Ilgen	

Dienstag

3	10:00	Liane	Rückenschule und Muskelaufbau
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
1	17:00	Tom/Birgit	Bewegung für Ältere
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
4	18:00	Marinko	Männer: Muskelaufbau, Rücken-Fit
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
3	18:30	Tom/Margret	Rückenschule Stabilisation BBP
	Schlossbergschule	Gauangelloch	
3	19:30	Tommy	zusammengelegt mit 18:30 h (derzeit)
	Schlossbergschule	Gauangelloch	
3	18:30	Birgit	Osteoporose, Asthma, Krebsnachsorge
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
5	19:00	Marinko	Kondition+ Latino-Elemente
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
2	19:45	Sabine	Morbus Bechterew (Rücken) Übungsgruppe
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
5	20:00	Marinko	Step und Bodystyling
	Aegidiushalle	St. Ilgen	

Mittwoch

2	n. Abspr.	Otmar	Wandern 1x Monat Mo o. Mi, siehe Wanderplan
	06224-4953	St. Ilgen	
1	10:00	Margret	Schlaganfall, Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose
	Großes Foyer	St. Ilgen	
1	17:00	Yanping	Taji-Qigong
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
2	18:30	Margret	Pilates Training
	Schlossbergschule	Gauangelloch	
4	18:30	Yvonne	Bauch-Beine-Po
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
3	19:40	Yvonne	Rückentraining Mobility Stretch+Relax
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	

Donnerstag

2	09:30	Liane	Ältere: Venengymnastik, Rückenschule
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
2	15:00	Melanie	Faszientraining
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
3	18:30	Birgit	Rückenschule, Körperwahrnehmung
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
2	19:45	Carmen	Yoga Einsteiger+Fortg.
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	
2	17:30	Yvonne	Pilates, Faszien – nur von Januar bis Juni 2024
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
	18:40	Liane	Fitness + Bodystyling
	Aegidiushalle	St. Ilgen	

Freitag

4	09:00	Margret	Ganzkörpertraining m. Pilates
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
1	10:15	Birgit	Lungensport
	Aegidiushalle	St. Ilgen	

Belastungsstärke:
1 = schwache…
bis 5 = starke Belastung

Kostenlose Probestunden sind jederzeit möglich.

Der VfG bietet Ihnen **Gesundheits- und Fitness-** Angebote für einen sehr günstigen Jahres- bzw. Halbjahresbeitrag.

Der Sport mit Rehasport-Verordnung ist für Sie kostenlos.

Weitere Informationen auf unserer Webseite https://vfg-leimen.de

Fr. Ramner Tel.
06223-488 999
Mail an:
ramner.vfg@gmx.de

Herzsport Montag

	09:15	Liane / W.	Herzsport 100 Watt
	Großes Foyer	St. Ilgen	
	11:00	Liane / W.	Herzsport 80 Watt
	Aegidiushalle	St. Ilgen	

Herzsport Mittwoch

	09:15	Liane / H.	Herzsport 100 Watt
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
	10:45	Liane / H.	Herzsport 60 – 80 Watt
	Aegidiushalle	St. Ilgen	

Herzsport Donnerstag

	11:00	Liane / W.	Herzsport 80 – 100 Watt
	Aegidiushalle	St. Ilgen	
	17:00	Birgit / H.	Herzsport 80 Watt
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen	

Stand: März 2024