



# Verein für Gesundheitssport 1988 Leimen e.V.



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
4	09:30 Tommy <b>Fit in die Woche – derzeit pausiert</b> Aegidiushalle St. Ilgen	3	10:00 Liane <b>Rückenschule und Muskelaufbau</b> Aegidiushalle St. Ilgen	2	n. Abspr. Otmar <b>Wandern 1x Monat Mo o. Mi, siehe Wanderplan</b> 06224-4953 St. Ilgen	2	09:30 Liane <b>Ältere: Venengymnastik, Rückenschule</b> Aegidiushalle St. Ilgen	4	09:00 Margret <b>Ganzkörpertraining m. Pilates</b> Aegidiushalle St. Ilgen
3	17:15 Peggy <b>Kraft, Muskelaufbau</b> Aegidiushalle St. Ilgen	1	17:00 Birgit <b>Bewegung für Ältere (von Tommy)</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	1	10:00 Margret <b>Schlaganfall, Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose</b> Großes Foyer St. Ilgen	2	15:00 Melanie <b>Faszientraining</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	1	10:15 Birgit <b>Lungensport</b> Aegidiushalle St. Ilgen
3	17:30 Margret <b>Pilates für Einsteiger</b> Schlossbergschule Gauangelloch	4	18:00 Marinko <b>Männer: Muskelaufbau, Rücken-Fit</b> Aegidiushalle St. Ilgen	1	17:00 Yanping <b>Taji-Qigong</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	3	18:30 Birgit <b>Rückenschule, Körperwahrnehmung</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	<p>Belastungsstärke: 1 = schwache... bis 5 = starke Belastung</p> <p>Kostenlose Probestunden sind jederzeit möglich.</p> <p>Der VfG bietet Ihnen <b>Gesundheits- und Fitness- Angebote</b> für einen sehr günstigen Jahres- bzw. Halbjahresbeitrag.</p> <p>Der Sport mit Rehasport- Verordnung ist für Sie kostenlos.</p> <p>Weitere Informationen auf unserer Webseite <a href="https://vfg-leimen.de">https://vfg-leimen.de</a></p> <p>Fr. Ramner Tel. <b>06223-488 999</b> Mail an: <a href="mailto:ramner.vfg@gmx.de">ramner.vfg@gmx.de</a></p>	
3	17:30 Petra <b>Faszien-Training, Rücken-Fit</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	3	18:30 Margret <b>Rückenschule Stabilisation BBP (v. Tommy)</b> Schlossbergschule Gauangelloch	2	17:15 Isa <b>Hatha Yoga</b> Mehlmannaal/Ägid. St. Ilgen	4	18:40 Liane <b>Fitness + Bodystyling</b> Aegidiushalle St. Ilgen		
3	18:30 Maria <b>Rücken- und Gelenk-Fit</b> Aegidiushalle St. Ilgen	3	18:30 Birgit <b>Osteoporose, Asthma, Krebsnachsorge</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	2	18:30 Margret <b>Pilates Training</b> Schlossbergschule Gauangelloch	2	19:45 Monika <b>Yoga Einsteiger+Fortg.</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen		
		5	19:00 Marinko <b>Kondition+ Latino-Elemente</b> Aegidiushalle St. Ilgen	4	18:30 Yvonne <b>Bauch-Beine-Po</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen				
		2	19:45 Sabine <b>Morbus Bechterew (Rücken) Übungsgruppe</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen	3	19:40 Yvonne <b>Rückentraining Mobility Stretch+Relax</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen				
		5	20:00 Marinko <b>Step und Bodystyling</b> Aegidiushalle St. Ilgen						
<b>Herzsport Montag</b>				<b>Herzsport Mittwoch</b>		<b>Herzsport Donnerstag</b>			
09:15 Liane / W. <b>Herzsport 100 Watt</b> Großes Foyer St. Ilgen				09:15 Liane / H. <b>Herzsport 100 Watt</b> Aegidiushalle St. Ilgen		11:00 Liane / W. <b>Herzsport 80 – 100 Watt</b> Aegidiushalle St. Ilgen			
11:00 Liane / W. <b>Herzsport 80 Watt</b> Aegidiushalle St. Ilgen				10:45 Liane / H. <b>Herzsport 60 – 80 Watt</b> Aegidiushalle St. Ilgen		17:00 Birgit / H. <b>Herzsport 80 Watt</b> Fritz-Zugck-Halle Leimen			