



# Verein für Gesundheitssport 1988 Leimen e.V.



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
4	09:30 Tommy Fit in die Woche – derzeit pausiert Aegidiushalle St. Ilgen	3	10:00 Liane Rückenschule und Muskelaufbau Aegidiushalle St. Ilgen	2	n. Abspr. Otmar Wandern 1x Monat Mo o. Mi, siehe Wanderplan 06224-4953 St. Ilgen	2	09:30 Liane Ältere: Venengymnastik, Rückenschule Aegidiushalle St. Ilgen	4	09:00 Margret Ganzkörpertraining m. Pilates Aegidiushalle St. Ilgen
3	17:15 Peggy Kraft, Muskelaufbau Aegidiushalle St. Ilgen	1	17:00 Birgit Bewegung für Ältere Fritz-Zugck-Halle Leimen	1	10:00 Margret Schlaganfall, Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose Großes Foyer St. Ilgen	2	15:00 Melanie stillgelegt / derzeit pausiert Fritz-Zugck-Halle Leimen	1	10:15 Birgit Lungensport Aegidiushalle St. Ilgen
3	17:30 Margret Pilates für Einsteiger Schlossbergschule Gauangelloch	4	18:00 Marinko Männer: Muskelaufbau, Rücken-Fit Aegidiushalle St. Ilgen	1	17:00 Yanping Taji-Qigong Fritz-Zugck-Halle Leimen	3	18:30 Birgit Rückenschule, Körperwahrnehmung 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-</b> Angebote 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 Faszien-Training, Rücken-Fit Fritz-Zugck-Halle Leimen	3	18:30 Margret Rückenschule Stabilisation BBP Schlossbergschule Gauangelloch	2	17:15 Isa Hatha Yoga Mehlmannsaal/Ägid. St. Ilgen	3	18:40 Liane Ganzkörpertraining Aegidiushalle St. Ilgen		
3	18:30 Maria Rücken- und Gelenk-Fit Aegidiushalle St. Ilgen	3	18:30 Birgit Osteoporose, Asthma, Krebsnachsorge Fritz-Zugck-Halle Leimen	2	18:30 Margret Pilates Training Schlossbergschule Gauangelloch	2	19:45 Siegfried Yoga Einsteiger+Fortg. Fritz-Zugck-Halle Leimen		
		5	19:00 Marinko Kondition+ Latino-Elemente Aegidiushalle St. Ilgen	4	18:30 Yvonne Bauch-Beine-Po Fritz-Zugck-Halle Leimen				
		2	19:45 Sabine Morbus Bechterew (Rücken) Übungsgruppe Fritz-Zugck-Halle Leimen	3	19:40 Yvonne Rückentraining Mobility Stretch+Relax Fritz-Zugck-Halle Leimen				
<b>Herzsport Montag</b>		<b>Herzsport Dienstag</b>		<b>Herzsport Mittwoch</b>		<b>Herzsport Donnerstag</b>			
09:15 Liane / W. Herzsport 100 Watt Großes Foyer St. Ilgen		20:00 Marinko Step und Bodystyling Aegidiushalle St. Ilgen		09:15 Liane / H. Herzsport 100 Watt Aegidiushalle St. Ilgen		11:00 Liane / W. Herzsport 80 – 100 Watt Aegidiushalle St. Ilgen			
11:00 Liane / W. Herzsport 80 Watt Aegidiushalle St. Ilgen				10:45 Liane / H. Herzsport 60 – 80 Watt Aegidiushalle St. Ilgen		17:00 Birgit / H. Herzsport 80 Watt Fritz-Zugck-Halle Leimen			