



Verein für Gesundheitssport 1988 Leimen e.V.



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
3	17:15	Peggy	3	10:00	Liane	2	09:00	Margret	2	09:30	Liane	4	09:00	Margret
Kraft, Muskelaufbau			Rückenschule und Muskelaufbau			Pilates			Ältere: Venengymnastik, Rückenschule			Ganzkörpertraining & Pilates		
	Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen
3	17:30	Margret	1	17:00	Birgit	1	10:30	Margret	1	16:45	Richard	1	10:15	Birgit
Pilates für Einsteiger			Bewegung für Ältere			Schlaganfall, Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose			Sing mit!			Lungensport		
	Schlossbergschule	Gauangelloch		Fritz-Zugck-Halle	Leimen		Großes Foyer	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen
3	17:30	Petra	4	17:00	Marinko	1	17:00	Yanping	3	18:30	Birgit	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		
Faszien-Training, Rücken-Fit			Männer: Muskelaufbau, Rücken-Fit			Taji-Qigong			Rückenschule, Körperwahrnehmung					
	Fritz-Zugck-Halle	Leimen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Fritz-Zugck-Halle	Leimen		Fritz-Zugck-Halle	Leimen			
3	18:30	Maria	3	18:30	Margret	2	17:15	Isa	2	19:45	Siegfried			
Rücken- und Gelenk-Fit			Rückenschule Stabilisation BBP			Hatha Yoga			Yoga Einsteiger+Fortg.					
	Aegidiushalle	St. Ilgen		Schlossbergschule	Gauangelloch		Mehlmannsaal/Ägid.	St. Ilgen		Fritz-Zugck-Halle	Leimen			
1	18:50	Siegfried	3	18:30	Birgit	2	18:30	Margret						
Yoga Einsteiger+Fortg.			Osteoporose, Asthma, Krebsnachsorge			Pilates Training								
	Schlossbergschule	Gauangelloch		Fritz-Zugck-Halle	Leimen		Schlossbergschule	Gauangelloch						
			5	18:00	Marinko	4	18:30	Yvonne						
			Kondition+ Latino-Elemente			Bauch-Beine-Po								
				Aegidiushalle	St. Ilgen		Fritz-Zugck-Halle	Leimen						
			2	19:45	Sabine	3	19:40	Yvonne						
			Morbus Bechterew (Rücken) Übungsgruppe			Rückentraining Mobility Stretch+Relax								
				Fritz-Zugck-Halle	Leimen		Fritz-Zugck-Halle	Leimen						
Herzsport Montag			5	19:00	Marinko	Herzsport Mittwoch			Herzsport Donnerstag					
09:15 Liane / W. Herzsport 100 Watt			Ausdauer- u. Krafttraining mit Merkfähigkeit (Step)			09:15 Liane / H. Herzsport 100 Watt			11:00 Liane / W. Herzsport 80 – 100 Watt					
	Großes Foyer	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen		Aegidiushalle	St. Ilgen			
11:00 Liane / W. Herzsport 80 Watt						10:45 Liane / H. Herzsport 60 – 80 Watt			17:00 Birgit / H. Herzsport 80 Watt					
	Aegidiushalle	St. Ilgen					Aegidiushalle	St. Ilgen		Fritz-Zugck-Halle	Leimen			