

Unser SVM-Fitness- und Gesundheitsangebot ab Januar 2018

Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Anmerkung

Um auch **Schichtarbeiter/-innen** eine Teilnahme an den Kursen zu ermöglichen, können sie sich auch für einen halben Kurs anmelden (**14-Tage-Rhythmus**). Die Kursgebühr wird für diesen Personenkreis angepasst.

Verbindliche Anmeldung !!!

per E-Mail an vorstand@svmietingen.de

**Kursgebühr: Mitglieder 2,50 € / Stunde
Nichtmitglieder 5,00 € / Stunde**

BBP

Mittwoch, 9:15 – 10:15 Uhr ab **10.01.2018 (10 Einheiten)**
in der Mehrzweckhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 7090849

Fascial Fitness

Mittwoch,
Kurs 1: 16:30-17:30 Uhr ab **10.01.2018 (15 Einheiten)**
Kurs 2: 19:00-20:00 Uhr ab **10.01.2018 (19 Einheiten)**
Schulturnhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 939202

Fit Mix

Mittwoch, 20:15 – 21:30 Uhr ab **17.01.2018 (18 Einheiten)**
Schulturnhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 6215

Men only

Montag, 20:15 - 21:15 Uhr ab **08.01.2018 (19 Einheiten)**
in der alten Schule in Mietingen
Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr ab **10.01.2018 (15 Einheiten)**
Schulturnhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 939202

Rückenfit

Dienstag, 17:15 – 18:10 Uhr ab **09.01.2018 (19 Einheiten)**
Mittwoch, 8:00 – 9:00 Uhr ab **09.01.2018 (19 Einheiten)**
Schulturnhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 10703 oder 07392 / 939202

Rückenfit - Schwerpunkt **Tiefenmuskulatur**

Montag, 17:45 – 18:45 Uhr ab **08.01.2018 (15 Einheiten)**
Schulturnhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 939202

Step up your life

Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr ab **12.01.2018 (10 Einheiten)**
Schulturnhalle Mietingen
bei Fragen 07392 / 7002955

Yoga

Dienstag,
Kurs 1 (belegt)
08:45 bis 09:45 Uhr ab **20.02.2018 (12 Einheiten)**
Kurs 2
9:50 bis 10:50 Uhr ab **20.02.2018 (12 Einheiten)**

Kurs 3 (belegt)

19:30-20:30 Uhr ab **20.02.2018** (12 Einheiten)

Donnerstag,

Kurs 4 (belegt)

19:00-20:00 Uhr ab **22.02.2018** (12 Einheiten)

Kurs 5 (belegt)

20:15 – 21:15 Uhr ab **22.02.2018** (12 Einheiten)

alten Schule in Mietingen

bei Fragen 07392 / 4221

Zumba

Montag, 19:00-20:00 Uhr ab 08.01.2018 (10 Einheiten)

Schulturnhalle Mietingen

bei Fragen 07356 / 662150

Einige Kurse sind mit folgenden Qualitätssiegeln ausgezeichnet:

