

**Unser SVM-Fitness- und Gesundheitsangebot
ab September 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.

Fortsetzung Januar 2019

BBP

ist ein **laufender Kurs**;

Mittwoch 9:15 – 10:15 Uhr, MZH Mietingen.

weiter geht's am **09.01.2019**; bei Fragen 07392 7090849

Fascial Fitness

Mittwoch,

Kurs 1: 17:00-18:00 Uhr ab **16. Januar 2019**

Kurs 2: 19:00-20:00 Uhr ab **16. Januar 2019**

Schulturnhalle Mietingen, bei Fragen 07392 939202

Fit Mix

Mittwoch, 20:05 – 21:05 Uhr ab **16. Januar 2019** (10

x), Trainerinnen wechseln sich ab; Schulturnhalle Mietingen,

bei Fragen 07392 6215

Men only (belegt)

Montag, 20:15 - 21:15 Uhr ab **14. Januar 2019**

in der alten Schule in Mietingen

Rückenfit

Dienstag (belegt), 17:15 – 18:10 Uhr ab **15. Januar 2019**

Mittwoch, 8:00 – 9:00 Uhr ab **16. Januar 2019**

Schulturnhalle Mietingen

bei Fragen 07392 10703 oder 07392 939202

Rückenfit - Schwerpunkt Tiefenmuskulatur

Montag, 17:45 – 18:45 Uhr ab **14. Januar 2019**

Schulturnhalle Mietingen, bei Fragen 07392 939202

Step up your life

Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr ab **11. Januar 2019** (10

x) Schulturnhalle Mietingen; bei Fragen 07392

7002955

Yoga

Es sind **laufende Kurse**;

Neue Kurse starten erst im März. Info folgt.

bei Fragen 07392 4221

Zumba

Montag, 19:00-20:00 Uhr ab **07. Januar 2019** (2x

10er) Schulturnhalle Mietingen; bei Fragen 07356

662150