

Feucht
Zeidler-Sporthalle, Schulstr. 26a

181 309 802 Bauch Beine Po T. Schmidt
Mo, 09.07. bis 13.08., 18:00-19:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 804 ThaiBo T. Schmidt
Mo, 09.07. bis 13.08., 19:00-20:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 806 Zumba® R. Mosburger
Mo, 09.07. bis 13.08., 20:00-21:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 808 Bodystyling D. Hofman
Di, 17.07. bis 07.08., 18:00-19:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 810 Brasil®-Workout D. Hofman
Di, 17.07. bis 07.08., 19:00-20:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 811 Bewegung für graue Zellen A. Menzel-Krusche
Mi, 18.07. bis 08.08., 09:00-10:00 Uhr, 4x
Gebühr: 19,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 812 Vinyasa Yoga A. Menzel-Krusche
Mi, 18.07. bis 08.08., 10:00-11:00 Uhr, 4x
Gebühr: 19,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

Feucht
Mittelschule – U03, Gymnastikraum

181 309 814 QiGong für Einsteiger T. Übelacker
Mi, 20.06. bis 18.07., 17:00-18:00 Uhr, 5x
Gebühr: 23,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

Feucht
Freibad, Altdorfer Straße 66

181 309 960 Aqua-Fitness S. Ittner/T. Schmidt
Mo, 04.06. bis 03.09., 10:45-11:30 Uhr, 14x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

181 309 962 Aqua-Fitness S. Riehn
Mo, 18.06. bis 03.09., 18:45-19:30 Uhr, 10x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt
Hinweis: nicht am 13.08. und 20.08.

181 309 964 Aqua-Fitness S. Ittner/T. Schmidt
Di, 03.07. bis 04.09., 18:45-19:30 Uhr, 10x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

181 309 966 Aqua-Fitness T. Schmidt
Mi, 06.06. bis 05.09., 09:15-10:00 Uhr, 13x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt
Hinweis: nicht am 15.08.

181 309 968 Aqua-Fitness T. Schmidt
Mi, 06.06. bis 05.09., 18:45-19:30 Uhr, 13x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt
Hinweis: nicht am 15.08.

181 309 970 Aqua-Fitness T. Schmidt
Do, 02.08. bis 06.09., 18:45-19:30 Uhr, 6x
Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

Mit der **Sommerfit-Karte 2018** können Sie an beliebig vielen Kursen teilnehmen, ohne vorherige Kursanmeldung. Alternativ können Sie sich auch für einzelne Kurse zur jeweils angegebenen Kursgebühr anmelden.

Bringen Sie die Sommerfit-Karte zu jeder Stunde mit! Die Karte ist nicht auf andere Personen übertragbar. Outdoor-Kurse finden bei jedem Wetter statt. Für die Teilnahme am Sommerfit-Programm werden keine Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Bitte mitbringen:

- Für Gymnastik-Kurse: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk
- Für Yogakurse: Matte, bequeme Kleidung, Decke
- Für Aqua-Fitness-Kurse: Pool-Noodle

Anmeldung und Informationen:

Sie erhalten die Sommerfit-Karte unter der Kurs Nr. **181 309 999** / Gebühr: 45,00 € (incl. Versand)

vhs Schwarzachtal im Rathaus Winkelhaid

☎ 09187 9090-10
✉ info@vhs-schwarzachtal.de
Internet www.vhs-schwarzachtal.de

Stand: 03.05.2018

Bildquelle: Titelfoto: Ariwasabi/Shutterstock.com;
Foto Innenseite: Yanik Chauvin/Shutterstock.com

Sommerfit 2018



Jetzt anmelden!

Zeitlich flexibel trainieren!

Neues ausprobieren!

Spaß haben!

Altdorf
Gymnastikraum, Unterer Markt 12

- 181 309 704 Pilates** Y. Reimann
 Mo, 02.07. bis 27.08., 17:00-18:00 Uhr, 9x
 Gebühr: 37,50 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 706 Fit and Fun** Y. Reimann
 Mo, 02.07. bis 27.08., 18:00-19:00 Uhr, 9x
 Gebühr: 37,50 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 708 Pilates** A. Widmann
 Di, 17.07. bis 07.08., 19:00-20:00 Uhr, 4x
 Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 710 Bodystyle** A. Widmann
 Di, 17.07. bis 07.08., 20:00-21:00 Uhr, 4x
 Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 714 Meditation mit Klangschalen** A. Bruck
 Mi, 08.08. bis 22.08., 19:00-20:00 Uhr, 3x
 Gebühr: 14,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 716 Zumba®** A. Grünbauer
 Mi, 04.07. bis 25.07., 20:00-21:00 Uhr, 4x
 Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 718 Zumba® Gold für Anfänger** R. Mosburger
 Do, 02.08. bis 30.08., 17:00-18:00 Uhr, 5x
 Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 720 Zumba®** R. Mosburger
 Do, 26.07. bis 30.08., 18:00-19:00 Uhr, 6x
 Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 722 Pilates mit Faszientraining** M. Feistauer
 Do, 26.07. bis 13.09., 19:00-20:00 Uhr, 8x
 Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 724 Bauchtanz für Anfänger** M. Feistauer
 Do, 26.07. bis 16.08., 20:00-21:00 Uhr, 4x
 Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 726 Bollywood-Workout** M. Feistauer
 Do, 23.08. bis 13.09., 20:00-21:00 Uhr, 4x
 Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
- 181 309 728 Zirkeltraining** D. Hofman
 Fr, 20.07. bis 10.08., 08:30-09:30 Uhr, 4x
 Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 730 Zumba® R. Mosburger
 Fr, 06.07. bis 31.08., 10:00-11:00 Uhr, 9x
 Gebühr: 38,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

181 309 732 Yoga M. Schiekofer
 Fr, 10.08. bis 07.09., 18:00-19:00 Uhr, 3x
 Gebühr: 14,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
 Hinweis: nicht am 24.08. und 31.08.



Gesundheit

Besuchen Sie uns auf Facebook!

Outdoor – Specials
Altdorf und Feucht

181 309 900 Nordic Walking T. Messner
 Di, 02.07. bis 30.07., 18:30-19:30 Uhr, 5x
 Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
 Treffpunkt: Feucht, Schwimmbad alter Parkplatz,
 Tennishalle

181 309 902 QiGong im Freien B. Sauer
 Di, 10.07. bis 31.07., 10:00-11:00 Uhr, 4x
 Gebühr: 19,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
 Treffpunkt: Altdorf, Rentamtsgarten, bei Regen
 im vhs-Gymnastiksaal

181 309 904 Das 1x1 des Laufen S.Linkmann
 Do, 02.08. bis 30.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x
 Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
 Treffpunkt: Feucht, Hartplatz hinter der Wilhelm-Baum-
 Turnhalle, Schulstr. 28



Altdorf
Freibad, Hagenhausener Straße 8

181 309 920 Aqua-Fitness M. Pino Martinez
 Mo, 30.07. bis 10.09., 09:15-10:00 Uhr, 7x
 Gebühr: 39,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

181 309 922 Aqua-Fitness M. Pino Martinez
 Di, 05.06. bis 04.09., 09:15-10:00 Uhr, 14x
 Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

181 309 924 Aqua-Fitness Y. Reimann
 Do, 26.07. bis 30.08., 17:00-17:45 Uhr, 6x
 Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt



☺ - **Nicht vergessen,**
 ab dem 24. September geht's weiter
 mit dem Herbst- / Winterprogramm!

Anmeldungen sind ab dem
23. August in Ihrer vhs möglich.

Wir freuen uns auf Sie!