

Feucht
Zeidler-Sporthalle, Schulstr. 26a

171 309 800 Yoga C. Schadt
Mo, 24.07. bis 07.08., 09:00-10:30 Uhr, 3x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 802 Bauch Beine Po T. Schmidt
Mo, 24.07. bis 14.08., 18:00-19:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 804 ThaiBo T. Schmidt
Mo, 24.07. bis 14.08., 19:00-20:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 806 Zumba® R. Mosburger
Mo, 24.07. bis 14.08., 20:00-21:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 808 Bauch Beine Po D. Hofman
Di, 25.07. bis 15.08., 18:00-19:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 810 Brasil®-Workout D. Hofman
Di, 25.07. bis 15.08., 19:00-20:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 814 Pilates M. Feistauer
Mi, 26.07. bis 16.08., 18:00-19:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 816 Bauchtanz-Moves M. Feistauer
Mi, 26.07. bis 16.08., 19:00-20:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfitkarte

Feucht
Freibad, Altdorfer Straße 66

171 309 960 Aqua-Fitness S. Ittner
Mo, 19.06. bis 07.08., 10:45-11:30 Uhr, 8x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt

171 309 962 Aqua-Fitness S. Riehn
Mo, 19.06. bis 04.09., 19:00-19:45 Uhr, 10x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt
Hinweis: nicht am 07.08. und 14.08.

171 309 964 Aqua-Fitness S. Ittner
Di, 20.06. bis 08.08., 19:00-19:45 Uhr, 8x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt

171 309 966 Aqua-Fitness S. Ittner / T. Schmidt
Mi, 21.06. bis 06.09., 09:15-10:00 Uhr, 12x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt

171 309 968 Aqua-Fitness T. Schmidt
Do, 03.08. bis 07.09., 19:00-19:45 Uhr, 6x
Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt

171 309 980 Kraulen-Grundkurs * N.N.
Mo, 19.06. bis 24.07., 19:30-20:15 Uhr, 6x
Gebühr: 45,00 € + Badeintritt

171 309 982 Kraulen-Grundkurs * N.N.
Mi, 21.06. bis 26.07., 19:30-20:15 Uhr, 6x
Gebühr: 45,00 € + Badeintritt

Mit der **Sommerfit-Karte 2017** können Sie an beliebig vielen Kursen teilnehmen. Davon ausgenommen sind die mit * gekennzeichneten Kurse (171 309 980 / 171 309 982 / 171 309 910 / 171 309 912).

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 Gymnastikkurse: Turnschuhe, Gymnastikmatte (nur für die Zeidler-Sporthalle), Handtuch, 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. 171 309 999 / Gebühr: 45,00 € (incl. Versand)**

vhs Schwarzachtal im Rathaus Winkelhaid

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

Stand: 06.06.2017

Sommerfit 2017



Jetzt anmelden!

Zeitlich flexibel trainieren!

Neues ausprobieren!

Spaß haben!

Altdorf
Gymnastikraum, Unterer Markt 12

171 309 700 Wirbelsäulengymnastik C. Tauscher
Mo, 24.07. bis 21.08., 09:00-10:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 702 Wirbelsäulengymnastik C. Tauscher
Mo, 24.07. bis 21.08., 10:00-11:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 704 Zumba® / Move ans Dance S. Koydl
Mo, 24.07. bis 21.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte
S. Hausch

171 309 706 Fit and Fun C. Tauscher
Mo, 24.07. bis 21.08., 19:00-20:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 708 deepWORK® C. Tauscher
Mo, 24.07. bis 21.08., 20:00-21:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 710 Pilates A. Widmann / M. Schiekofer
Di, 25.07. bis 05.09., 19:00-20:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfitkarte
Hinweis: nicht am 22.08.

171 309 712 Bodystyle A. Widmann / M. Schiekofer
Di, 25.07. bis 05.09., 20:00-21:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfitkarte
Hinweis: nicht am 22.08.

171 309 716 Zumba® I. Engel
Mi, 02.08. bis 30.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 718 Pilates M. Feistauer
Mi, 23.08. bis 06.09., 19:00-20:00 Uhr, 3x
Gebühr: 12,50 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 720 Bollywood-Workout M. Feistauer
Mi, 23.08. bis 06.09., 20:00-21:00 Uhr, 3x
Gebühr: 12,50 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 722 Zumba® R. Mosburger
Do, 27.07. bis 07.09., 18:00-19:00 Uhr, 7x
Gebühr: 30,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 726 Meditation mit Klangschalen A. Bruck
Do, 17.08. bis 31.08., 19:00-20:00 Uhr, 3x
Gebühr: 14,00 € / oder mit Sommerfitkarte

Sommer Tanz-Specials

171 309 740 Disco Fox C. Haas
Sa+So, 05.08.+06.08., 15:00-17:15 Uhr, 2x
Gebühr: 25,00 € (pro Person) oder mit Sommerfitkarte
Hinweis: Bitte paarweise anmelden!

171 309 742 Gesellschaftstänze C. Haas
Sa+So, 19.08.+20.08., 15:00-17:15 Uhr, 2x
Gebühr: 25,00 € (pro Person) oder mit Sommerfitkarte
Hinweis: Bitte paarweise anmelden!



Gesundheit

Besuchen Sie uns auf Facebook!

Entspannungswoche

171 309 750 Vinyasa Yoga A. Menzel-Krusche
Mo, 11.09., 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 752 Progressive Muskelentspannung
Mo, 11.09., 19:45-20:45 Uhr C. Meisel
Gebühr: 8,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 754 Aktiv entspannen mit Jonglieren
Di, 19.09., 18:30-20:00 Uhr R. Komischke
Gebühr: 10,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 756 Hatha Yoga für Einsteiger K. Brühl
Mi, 13.09., 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 758 Yoga Nidra-Tiefenentspannung
Mi, 13.09., 19:45-20:45 Uhr K. Brühl
Gebühr: 8,00 € / oder mit Sommerfitkarte

171 309 760 Walk in Balance A. Hagen
Do, 14.09., 17:30-19:30 Uhr
Treffpunkt: Altdorf, Parkplatz Trimpfad, Riedener Str.
Gebühr: 13,50 € / oder mit Sommerfitkarte



Outdoor – Specials
Altdorf und Feucht

171 309 900 Nordic Walking T. Messner
Mo, 19.06. bis 17.07., 19:00-20:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte
Treffpunkt: Altdorf, Parkplatz Trimpfad, Riedener Str.

171 309 902 Nordic Walking T. Messner
Di, 20.06. bis 18.07., 19:00-20:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte
Treffpunkt: Feucht, Schwimmbad alter Parkplatz,
Tennishalle

171 309 904 Nordic Walking G. Schilling
Di, 01.08. bis 29.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfitkarte
Treffpunkt: Feucht, Parkplatz Zeidlerhalle

171 309 908 QiGong im Freien B. Sauer
Di, 11.07. bis 01.08., 10:00-11:00 Uhr, 4x
Gebühr: 19,00 € / oder mit Sommerfitkarte
Treffpunkt: Altdorf, Rentamtgarten

171 309 910 Mountainbike
Fahrtechniktraining für Einsteiger * R. Komischke
Do: 06.07., 13.07., 18:00-20:30 Uhr
So: 09.07., 10:00-13:00 Uhr
So: 16.07., 10:00-14:00 Uhr, 4x
Gebühr: 61,50 €
Treffpunkt: Altdorf, Parkplatz Grundschule

171 309 912 Mountainbike
Fahrtechniktraining für Teens ab 12 * R. Komischke
Mo, Mi, Fr: 04.09., 06.09., 08.09., 16:00-19:00 Uhr, 3x
Gebühr: 50,00 €
Treffpunkt: Altdorf, Parkplatz Grundschule

Altdorf
Freibad, Hagenhausener Straße 8

171 309 920 Aqua-Fitness M. Pino Martinez
Mo, 31.07. bis 04.09., 09:15-10:00 Uhr, 6x
Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt

171 309 922 Aqua-Fitness M. Pino Martinez
Di, 20.06. bis 22.08., 09:15-10:00 Uhr, 10x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfitkarte + Badeintritt