

Feucht
Zeidler-Sporthalle, Schulstr. 26a

191 309 800 Bauch Beine Po T. Schmidt
Mo, 08.07. bis 12.08., 18:00-19:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 804 ThaiBo T. Schmidt
Mo, 08.07. bis 12.08., 19:00-20:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 808 Zumba® R. Mosburger
Mo, 08.07. bis 12.08., 20:00-21:00 Uhr, 6x
Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 812 Herz-QiGong H. Stix
Di, 15.07. bis 12.08., 09:00-10:00 Uhr, 5x
Gebühr: 23,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 816 Bewegung f. Körper u. graue Zellen A. Menzel-
Mi, 17.07. bis 31.07., 09:00-10:00 Uhr, 3x Krusche
Gebühr: 14,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 820 Vinyasa Yoga A. Menzel-
Mi, 17.07. bis 31.07., 10:00-11:30 Uhr, 3x Krusche
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 824 Bodystyling D. Hofman
Di, 23.07. bis 13.08., 18:00-19:00 Uhr 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 828 Brasil®-Workout D. Hofman
Di, 23.07. bis 13.08., 19:00-20:00 Uhr, 4x
Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

Feucht
Mittelschule - U03, Gymnastikraum

191 309 850 Pilates D. Palaschewski
Do, 27.06. bis 25.07., 19:15-20:15 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

191 309 854 QiGong für Einsteiger T. Übelacker
Mi, 03.07. bis 24.07., 17:00-18:00 Uhr, 4x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte

Feucht
Freibad, Altdorfer Straße 66

191 309 950 Aqua-Fitness S. Ittner/T. Schmidt
Mo, 03.06. bis 02.09., 10:45-11:30 Uhr, 13x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

191 309 954 Aqua-Fitness S. Ittner/T. Schmidt
Di, 04.06. bis 03.09., 18:45-19:30 Uhr, 14x
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

191 309 958 Aqua-Fitness T. Schmidt
Mi, 05.06. bis 03.07., 10:30-11:15 Uhr, 5x
Gebühr: 28,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

191 309 962 Aqua-Fitness T. Schmidt
Mi, 12.06. bis 04.09., 18:45-19:30 Uhr, 12x, nicht am 14.08.
Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

191 309 966 Aqua-Fitness S. Riehn
Mo, 24.06. bis 05.08., 18:45-19:30 Uhr, 7x
Gebühr: 39,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

191 309 970 Aqua-Fitness S. Ittner
Mi, 10.07. bis 14.08., 09:15-10:00 Uhr, 6x
Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte + Badeintritt

Outdoor-Specials Altdorf, Feucht, Winkelhaid

191 309 900 Nordic Walking G. Maderer
Mo, 01.07. bis 29.07., 18:30-20:00 Uhr, 5x
Gebühr: 31,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
Treffpunkt: Winkelhaid, P&R-Parkplatz, Juraweg 8

191 309 904 Das 1x1 des Laufens S. Linkmann
Do, 01.08. bis 29.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
Treffpunkt: Feucht, Eingang Feuchtasia

191 309 908 QiGong im Freien B. Sauer
Di, 06.08. bis 27.08., 10:00-11:00 Uhr, 4x
Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte
Treffpunkt: Altdorf Rentamtsgarten, bei schlechtem
Wetter im Gymnastikraum

Mit der **Sommerfit-Karte 2019** können Sie an beliebig vielen Kursen teilnehmen, ohne vorherige Kursanmeldung. Alternativ können Sie auch einzelne Kurse buchen.

Bitte beachten Sie:

- Bringen Sie die Sommerfit-Karte zu jeder Stunde mit.
- Die Karte ist nicht auf andere Personen übertragbar.
- Outdoor-Kurse finden bei jedem Wetter statt.
- Bei Aqua-Fitness-Kursen ist der Badeintritt nicht enthalten.
- Es werden keine Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Bitte mitbringen:

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

Anmeldung und Informationen:

Sie erhalten die Sommerfit-Karte unter der
Kurs Nr. 191 309 999 / Gebühr: 45,00 € (inkl. Versand)

vhs Schwarzachtal im Rathaus Winkelhaid

☎ 09187 9090-10

info@vhs-schwarzachtal.de; www.vhs-schwarzachtal.de

Stand 23.04.2019

Sommerfit 2019



Jetzt
anmelden

Zeitlich flexibel trainieren!

Neues ausprobieren!

Spaß haben!

Altdorf
Gymnastikraum, Unterer Markt 12

191 309 600 Gesunder Rücken Mo, 08.07. bis 09.09., 17:00-18:00 Uhr, 10x Gebühr: 42,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	R. Ingerling
191 309 604 Mobility Flow Mo, 08.07. bis 09.09., 18:00-19:00 Uhr, 10x Gebühr: 42,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	R. Ingerling
191 309 608 Pilates mit Faszientraining Do, 11.07. bis 15.08., 19:00-20:00 Uhr, 6x Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Feistauer
191 309 612 Bauchtanz Do, 11.07. bis 15.08., 20:00-21:00 Uhr, 6x Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Feistauer
191 309 616 Zumba® Fr, 12.07. bis 30.08., 10:00-11:00 Uhr, 8x Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	R. Mosburger
191 309 620 Tai Chi Chuan Mi, 17.07. bis 21.08., 09:30-10:30 Uhr, 6x Gebühr: 28,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	H. Stix
191 309 624 Yoga-Lates Mi, 17.07. bis 07.08., 17:00-18:00 Uhr, 4x Gebühr: 19,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Schiekofer
191 309 628 Rückenyooga Mi, 17.07. bis 07.08., 18:00-19:00 Uhr, 4x Gebühr: 19,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Schiekofer
191 309 632 Rücken Power Mi, 17.07. bis 21.08., 20:00-21:00 Uhr, 6x Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	N. Koch
191 309 636 Pilates Di, 23.07. bis 27.08., 19:00-20:00 Uhr, 6x Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	A. Widmann
191 309 640 Bodystyle Di, 23.07. bis 27.08., 20:00-21:00 Uhr, 6x Gebühr: 25,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	A. Widmann
191 309 644 Wirbelsäulengymnastik Mi, 24.07. bis 14.08., 08:30-09:30 Uhr, 4x Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Schwarz-Müller
191 309 648 Rücken Power Do, 25.07. bis 15.08., 08:30-09:30 Uhr, 4x Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Schwarz-Müller
191 309 652 Zirkeltraining Fr, 26.07. bis 16.08., 09:00-10:00 Uhr, 4x Gebühr: 17,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	D. Hofman

191 309 656 Zumba® Di, 30.07. bis 27.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	A. Grünbauer
191 309 660 Meditation mit Klangschalen Mi, 31.07. bis 14.08., 19:00-20:00 Uhr, 3x Gebühr: 18,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	A. Bruck
191 309 664 Zumba® Gold Do, 01.08. bis 29.08., 17:00-18:00 Uhr, 5x Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	R. Mosburger
191 309 668 Salsa-Fitness Do, 01.08. bis 29.08., 18:00-19:00 Uhr, 5x Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	R. Mosburger
191 309 672 Fit and Fun Mo, 12.08. bis 09.09., 19:00-20:00 Uhr, 5x Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	S. Hübner
191 309 676 BodyART Mo, 12.08. bis 09.09., 20:00-21:00 Uhr, 5x Gebühr: 21,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	S. Hübner
191 309 680 Morning flow - Yoga Sa, 17.08., 08:00-09:30 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	C. Heselbarth
191 309 684 Morning flow - Yoga Sa, 17.08., 10:00-11:30 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	C. Heselbarth
191 309 688 Yoga: Sonnengruß-Workshop Sa, 31.08., 09:00-11:00 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	C. Heselbarth
<u>Entspannungswoche im September</u>	
191 309 700 Fantastische Klangreise Mo, 09.09., 10:00-11:00 Uhr, 1x Gebühr: 9,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	G. Maderer
191 309 704 Fantastische Klangreise Di, 10.09., 10:00-11:00 Uhr, 1x Gebühr: 9,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	G. Maderer
191 309 708 Progressive Muskelentspannung Di, 10.09., 18:00-19:15 Uhr, 1x Gebühr: 10,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	C. Wunderlich
191 309 712 Tai Chi Chuan Di, 10.09., 19:30-21:00 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	T. Übelacker
191 309 716 Fantastische Klangreise Mi, 11.09., 10:00-11:00 Uhr, 1x Gebühr: 9,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	G. Maderer
191 309 720 Autog. Training - Fantasiereise Mi, 11.09., 18:00-19:15 Uhr, 1x Gebühr: 10,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	C. Wunderlich

A. Grünbauer
A. Bruck
R. Mosburger
R. Mosburger
S. Hübner
S. Hübner
C. Heselbarth
C. Heselbarth
C. Heselbarth
G. Maderer
G. Maderer
C. Wunderlich
T. Übelacker
G. Maderer
C. Wunderlich

191 309 724 Meditation mit Klangschale Mi, 11.09., 19:30-20:30 Uhr, 1x Gebühr: 9,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	A. Bruck
191 309 728 Fantastische Klangreise Do, 12.09., 10:00-11:00 Uhr, 1x Gebühr: 9,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	G. Maderer
191 309 732 Waldbaden & QiGong Do, 12.09., 17:00-18:30 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € / oder mit Sommerfit-Karte Treffpunkt: Altdorf, Trimpfad, Riedener Str.	T. Übelacker
191 309 736 Achtsamkeit und Meditation Do, 12.09., 18:00-19:15 Uhr, 1x Gebühr: 10,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	C. Wunderlich
191 309 740 QiGong Do, 12.09., 19:15-20:45 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	T. Übelacker
191 309 744 Entspannung über den Atem Fr, 13.09., 09:00-11:45 Uhr, 1x Gebühr: 18,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	B. Ziegler



Bildquelle: Shutterstock

WELTYOGATAG
Freitag, 21. Juni

Altdorf
Freibad, Hagenhausener Str. 8

191 309 920 Aqua-Fitness Di, 25.06. bis 27.08., 09:15-10:00 Uhr, 10x Gebühr: 45,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Pino Martinez
191 309 924 Aqua-Fitness Do, 27.06. bis 01.08., 18:00-18:45 Uhr, 6x Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	B. Schoen
191 309 928 Aqua-Fitness Mi, 24.07. bis 28.08., 18:00-18:45 Uhr, 6x Gebühr: 33,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	Y. Reimann
191 309 932 Aqua-Fitness Mo, 29.07. bis 26.08., 09:15-10:00 Uhr, 5x Gebühr: 28,00 € / oder mit Sommerfit-Karte	M. Pino Martinez