

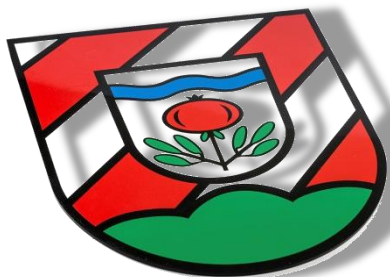


**VfL Bühl 1922 e.V.**

**Abteilung Gymnastik**

**Kurse 2019**

**2. Halbjahr**



### **Wirbelsäulenkurs Stark durch den Winter**

Für alle, die in der bewegungsarmen Zeit,  
Sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Es werden besonders die Muskelgruppen der  
Wirbelsäule und des Rumpfes trainiert.  
Das Erscheinungsbild wird aufrechter, jünger und  
selbstbewusster.

#### Mittwoch

01.10.2019 bis 29.04.2020

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Maximal 15 Teilnehmerinnen / -nehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

€ 58,- Nichtmitglieder

€ 29,- Mitglieder

Übungsleiterin: Sylvia Höhe

Dieser Kurs wird im Bonusprogramm der  
Krankenkassen anerkannt.

### **Endlich auch beim VfL Bühl Männerrücken – stark gemacht**

Mit dieser Sportstunde zur Stärkung des  
Rückens und des Rumpfes bieten wir allen  
Männern, die schon immer was für sich tun  
wollten die Möglichkeit, mit gleichgesinnten  
ihren Körper wieder in Form zu bringen.  
Regelmäßige Bewegung lindert  
Rückenschmerzen und Verspannungen, die  
durch Fehlhaltungen und Muskelschwäche  
entstanden sind.

Die Teilnehmer lernen in dieser Stunde  
achtsamer und bewusster mit ihrem  
Körper umzugehen.

#### Mittwoch

01.10.2019 bis 29.04.2020

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Maximal 15 Teilnehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

€ 58,- Nichtmitglieder

€ 29,- Mitglieder

Übungsleiterin: Sylvia Höhe

Dieser Kurs wird im Bonusprogramm der  
Krankenkassen anerkannt.

## Indian Balance

Den Körper kraftvoll und ruhig bewegen, den Geist entspannen und die Seele ausruhen lassen.

Die fließenden Bewegungen werden harmonisch auf den Körper übertragen, mit einer tiefen Wirkung auf die gesamte Muskulatur. Das Ziel ist, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wieder herzustellen.

Die begleitende indianische Musik fördert Konzentration, Motivation und Stressabbau. Indian Balance ist für alle Konditionsgruppen geeignet und schnell erlernbar.

### Donnerstag

26.09.2019 bis 12.12.2019 (10 Einheiten)

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Rutschfeste Socken, Handtuch und eventuell ein Kissen mitbringen.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldung bis 19.09.2019.

€ 50,- Nichtmitglieder

€ 25,- Mitglieder

Übungsleiterin: Heidi Walenta

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen trainiert.

Jede Übung wird langsam und konzentriert ausgeführt und durch die richtige Atemtechnik unterstützt.

### Donnerstag

26.09.2019 bis 02.04.2020

€ 140,-

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Maximal 12 Teilnehmerinnen / -nehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldung bei Martina Betz.

### Freitag

27.09.2019 bis 06.12.2019

Level 1 (Einsteiger)

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

€ 70,-

27.09.2019 bis 24.04.2020

Level 2 (schon dabei gewesen)

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

€ 140,-

Maximal 12 Teilnehmerinnen / -nehmer.

Im Mehrzweckraum der Schule in Bühl.

Anmeldung bei Sylvia Höhe.

## Organisatorisches

VfL Bühl

Sparkasse Günzburg-Krumbach

IBAN: DE37 7205 1840 0240 2013 50

BIC: BYLADEM1GZK

Bitte melden Sie sich bei den entsprechenden Übungsleiterinnen / Übungsleiter mit Name, Telefonnummer und Adresse an.

Sylvia Höhe

08226 / 9873

sylvia.hoehe@gmail.com

Heidi Walenta

07308 / 925777

Martina Betz

08226 / 868197