

MACH MEHR AUS DIR... ...TREIB SPORT

Montag

- 18.00 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik**
Ansprechpartner:
Anneliese Wolf, Tel. 08234 – 90 30 14
- 19.00 Uhr** **Herzsport**
Ansprechpartner:
Marion Herzog, Tel. 08231 – 34 29 1

Dienstag

- 9.00 Uhr** **Mutter/Vater-Kind-Turnen**
Ansprechpartner:
Veronika Lang, Tel. 0821 – 99 46 87
- 10.00 Uhr** **Morgengymnastik**
Ansprechpartner:
Veronika Lang, Tel. 0821 – 99 46 87
- 15.00 Uhr** **Spiel und Turnen für Grundschul Kinder**
Ansprechpartner:
Nina Zeidler, Tel. 0821 – 99 20 94
- 16.00 Uhr** **Spiel und Turnen für Kindergarten Kinder**
Ansprechpartner:
Veronika Lang, Tel. 0821 – 99 46 87
- 18.30 Uhr** **Nordic Walking**
Ansprechpartner:
Hermann Müller, Tel. 08232 – 9 00 02
- 18.30 Uhr** **Jogging**
Ansprechpartner: Ingrid Bischler und
Eva Müller, Tel. 0821 – 9 87 50
- 19.00 Uhr** **Funktionelle Gymnastik**
Ansprechpartner:
Veronika Lang, Tel. 0821 – 99 46 87
- 20.00 Uhr** **Bodyforming**
Ansprechpartner:
Agathe Posch, Tel. 0821 – 9 18 88

Mittwoch

- 9.00 Uhr** **Seniorengymnastik
Fit und Fun für Frau und Mann**
Ansprechpartner:
Petra Trum, Tel. 0821 – 57 52 32
- 16.00 Uhr** **Sporttreff für Jugendliche ab 5. Klasse**
Ansprechpartner:
Veronika Lang, Tel. 0821 – 99 46 87

Trendsport Walking oder Jogging

„Beide Formen des Laufens tun gut. Wähle die Form des Laufens, die Dir besser liegt!“

Walking steht, was die Gesundheit und das Wohlfühl betrifft, dem Joggen in nichts nach. Es stärkt genauso das Herz-Kreislaufsystem, macht fit und schlank.

Für manche Menschen ist Walking einfach besser als Joggen:

Sportlich untrainierten, übergewichtigen oder älteren Menschen fällt diese Form der Bewegung leichter. Auch wer Probleme mit den Gelenken hat wagt lieber.

In den USA sind schon 100 Millionen Menschen mit dem Walking-Fieber infiziert. Auch bei uns sieht man immer mehr Bewegungslustige mit strammen Schritt und wehenden Armen durch Parks und Wiesen sausen.

„Walking“ bedeutet forciertes, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz, der Begriff kommt aus dem angloamerikanischen Sprachgebrauch.

Walking – wie's richtig geht – wie oft? Wir zeigen es gerne!

Werden Sie Mitglied im SV Bergheim.



„Impressionen aus unserem Vereinsleben“

Donnerstag

- 9.00 Uhr** **Yoga – Beweglichkeit in Körper und Geist**
Ansprechpartner:
Marion Noller, Tel. 0821 – 9 85 10
- 18.00 Uhr** **Yoga – Beweglichkeit in Körper und Geist**
Ansprechpartner:
Marion Noller, Tel. 0821 – 9 85 10
- 19.00 Uhr** **Volleyball**
Ansprechpartner:
Frank Oberländer, Tel. 0821 – 22 91 730
- 19.30 Uhr** **Yoga – Beweglichkeit in Körper und Geist**
Ansprechpartner:
Marion Noller, Tel. 0821 – 9 85 10

Freitag

- 19.30 Uhr** **Selbstverteidigung / Karate**
Kursgebühr € 13,- / Monat
Ansprechpartner:
Fritz Dumberger, Tel. 0821 – 49 19 06
Tel. 0821 – 80 16 29 25, Mobil 0171 – 274 60 09
- 19.30 Uhr** **Fit in den Winter / Skigymnastik**
Ansprechpartner:
Nina Zeidler, Tel. 0821 – 99 20 94
- 20.00 Uhr** **Schießabende**
Ansprechpartner:
Uwe Eh, Tel. 0821 – 99 41 12

Sa / So

- Vormittags** **Wandern für die ganze Familie**
Ansprechpartner:
Otto Kamm, Tel. 0821 – 99 26 06

DAS LIEGT MIR AM HERZEN!

Unsere Vorstandschaft ist immer bemüht, die Zeichen der Zeit aufzuspüren und Ihnen die aktuellen sportlichen Trends zu ermöglichen. Was sind Ihre sportlichen Wünsche? Berichten Sie uns – wir nehmen garantiert Kontakt auf!

Mein Wunsch wäre: _____

Meine Kontaktadresse: _____

Wir planen für Senioren Gymnastikstunden vormittags einzurichten oder die Schützenabteilung zu beleben.

Was halten Sie davon? _____

Schicken Sie diesen Vorschlag unserem Vorstand!
Michael Schönberger, Puccinistraße 35 a, 86199 Augsburg