






# GYMWELT-ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>9:00 Uhr</b> Power Walking	<b>9:00 Uhr – 12:00 Uhr</b> ARTZT PT Room	<b>9:00 Uhr</b> <i>M.O.B.I.L.I.S</i> <i>light</i>	<b>9:15 Uhr</b> Pilates	<b>9:00 Uhr</b> Rückbildungs- gymnastik	<b>9:00 Uhr – 12:00 Uhr</b> ARTZT PT Room	<b>Legende</b>  Hebelschule  Uhlandschule  SporTreff  Sportplatz  BIZ
<b>9:30 Uhr</b> Beckenboden bzw. Spezial	<b>15:30 Uhr</b> Windelrocker ab Laufalter	<b>10:30 Uhr</b> Rückenfit	<b>10:30 Uhr</b> Yoga für Einsteiger	<b>10:00 Uhr</b> Bauch-Beine-Po + Baby		
<b>10:45 Uhr</b> Rückenfit	<b>16:30 Uhr</b> Windelrocker ab Laufalter	<b>16:30 Uhr</b> Rückenfit	<b>16:00 Uhr</b> Rückenfit	<b>11:00 Uhr</b> Schwangeren- Gymnastik		
<b>19:00 Uhr</b> Fit in den Alltag	<b>17:30 Uhr</b> Zirkeltraining	<b>17:45 Uhr</b> Fitness Mix für Frauen	<b>17:30 Uhr</b> Functional + Core Training	<b>12:00 Uhr</b> Rehasport		
<b>19:00 Uhr</b> Rückenfit	<b>18:30 Uhr</b> Stretching	<b>18:00 Uhr</b> Seniorinnen	<b>18:30 Uhr</b> deepWork			
<b>20:00 Uhr</b> Rückenfit	<b>18:45 Uhr</b> Fitness 60+ Frauen	<b>19:00 Uhr</b> Body Gym Muskeltraining	<b>19:30 Uhr</b> Bauch-Beine-Po			
<b>20:00 Uhr</b> Womans Workout	<b>19:00 Uhr</b> Step Intervall	<b>20:15 Uhr</b> Pilates	<b>20:30 Uhr</b> Pilates			
<b>20:00 Uhr</b> Männerfitness	<b>20:00 Uhr</b> Body Toning					
	<b>20:00 Uhr</b> Yoga					

Infos +

Kontakt:

**SG Hemsbach**  
Hüttenfelder  
Str. 42  
69502 Hemsbach  
Tel.: 06201-42808  
E-Mail:  
sghemsbach@  
arcor.de  
**www.**  
sghemsbach.de



**GYMWELT** 

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN