

# GYMWELT-ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>8:45 Uhr</b> Power Walking	<b>9:00 Uhr – 12:00 Uhr</b> ARTZT PT Room	<b>8:30 Uhr</b> Lauf-ABC / Koordinations- training	<b>9:15 Uhr</b> Pilates	<b>8:30 Uhr</b> Lauftraining im Wald	<b>9:00 Uhr – 12:00 Uhr</b> ARTZT PT Room	<b>Specials</b>
<b>9:30 Uhr</b> Beckenboden bzw. Spezial	<b>15:30 Uhr</b> Windrocker ab Laufalter	<b>10:30 Uhr</b> Seniorenspecial		<b>9:00 Uhr</b> Rückbildungs- gymnastik		
<b>10:45 Uhr</b> Fit und Gesund Präventionsgeprüft		<b>16:30 Uhr</b> Gutes für den Rücken mit Pilates und Yoga	<b>16:00 Uhr</b> Fit und Gesund Präventionsgeprüft	<b>10:00 Uhr</b> Bauch-Beine-Po + Baby		
	<b>17:30 Uhr</b> Rehasport	<b>17:45 Uhr</b> Fitness Mix für Frauen	<b>17:30 Uhr</b> Functional + Core Training	<b>11:00 Uhr</b> Schwangeren- Gymnastik		
	<b>18:30 Uhr</b> Stretching	<b>18:00 Uhr</b> Seniorinnen	<b>18:30 Uhr</b> deepWork	<b>12:00 Uhr</b> Rehasport		
<b>19:00 Uhr</b> Fit und Gesund Präventionsgeprüft	<b>18:45 Uhr</b> Fitness 60+ Frauen	<b>18:00 Uhr</b> Outdoor-Fitness Special				
<b>19:30 Uhr</b> Männerfitness	<b>19:00 Uhr</b> Step Intervall	<b>19:00 Uhr</b> Body Gym Muskeltraining		<b>19:30 Uhr</b> in Bearbeitung		
<b>20:00 Uhr</b> Fit und Gesund Präventionsgeprüft	<b>20:00 Uhr</b> Body Toning	<b>20:15 Uhr</b> Pilates	<b>19:30 Uhr</b> Bauch-Beine-Po			
<b>20:00 Uhr</b> Womans Workout	<b>20:00 Uhr</b> Yoga		<b>20:30 Uhr</b> Piloxing			



Infos + Kontakt:

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

## Legende

Hebelschule

Uhlandschule

SporTreff

Sportplatz

BIZ

Parkplatz

Förster-Braun-  
Hütte

**GYMWELT**

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN