






# GYMWELT-ANGEBOTE

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