



Du hast Lust auf Sport?



DAMENRIEGE
RIEDHEIM

(SV Riedheim) und Mitglied im
Hegau-Bodensee-Turngau (HBTG)

Sei dabei!

Ganzkörpertraining für
Beweglichkeit, Kraft,
Koordination & Ausdauer

Trainingszeiten

Je nach Lust und Tageslaune der Trainerinnen kommen folgende Hilfsmittel zum Einsatz: Step Aerobic Bretter, Terrabänder, kleine Hanteln, Brasils, Bälle, usw.

Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr

TRAINERIN BARABARA ZIPFEL |  BURGHALLE RIEDHEIM

Unter dem Motto „Fit und Gesund“ wird ein Gymnastikprogramm zur Schulung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination für alle geboten, die Freude und Spaß an Bewegung haben.

Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr

TRAINERINNEN CLAUDIA REINHART & RENATE WIELAND (ABWECHSELND)

 BURGHALLE RIEDHEIM

Abwechslungsreiches effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.
Übungen mit eigenem Körpergewicht oder verschiedenen Trainingsgeräten.

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr

TRAINERIN RONJA MAIER |  SPORTPLATZ RIEDHEIM / BURGHALLE RIEDHEIM

Funktionelle Fitness/Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Wir freuen uns auf dich!



Ansprechpartner:

Ulrike Walz 07739 / 98727

Rosi Nutz-Maier 07739 / 5519