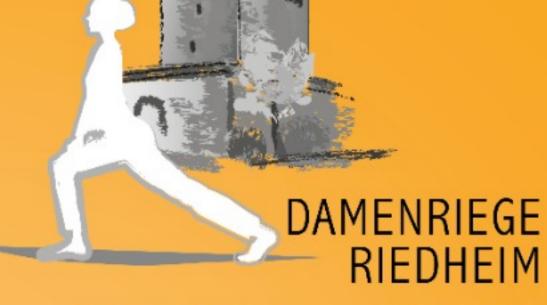


# Du hast Lust auf Sport?



(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!

