

SKV Büdesheim

Turnen, Fitness und Gymnastik

Montag	Einrad Petra Janßen Tel. 7622	18:00 - 19:30 Uhr
	Gymnastik (Damen) * Gerdi Vollmar	19:00 - 20:00 Uhr
Dienstag	Walking Senioren *** Gudrun Mroncz Tel. 7414	9:00 – 10:00 Uhr
	Einrad Petra Janßen Tel. 7622	Zeiten nach Abprache
	Walking ** Lotti Dehler Tel. 6352	16:30 – 18:00 Uhr
	Body Styling Nicole Langkamm Tel. 990877	19: 00 - 20:00 Uhr ZOOM ID: 945131049
Mittwoch	Gymnastik (Damen) * Karin Poetsch Tel. 992648	09:00 -10:00 Uhr Gruppe 1
		10:00 - 11:00 Uhr Gruppe 2
Donnerstag	Fitnessgymnastik Karin Poetsch Tel. 992648	19:00 - 20:00 Uhr Gruppe 1
		20:00 - 21:00 Uhr Gruppe 2
	Freizeitsport für Männer ab 18 Adrian Grosch Tel 0163/8742603	OUTDOOR 19:00 - 21:00 Uhr
Freitag	Qigong* Xiaoping Munkow Tel.992299	9:30 - 10:30 Uhr
	Walking ** Gerlinde Veith Tel. 993148	16:00 –17:30 Uhr
	Hapkido*	Erwachsene 18:30 - 20:00 Uhr
	Yoga Kerstin	18:00 - 19:00 Uhr ZOOM ID: 277574846
Samstag	Bodystyling* Nicole Langkamm Tel. 990877	09:30 - 10:30 Uhr ZOOM ID: 945131049
Sonntag	WORLD JUMPING (Kursystem) Nicole Langkamm Tel. 990877	12:00 - 13:00 Uhr mit Anmeldung

* = Findet in der SKV-Turnhalle, Vilbeler Str. 46, statt. Alle anderen Übungsstunden in der Schulturnhalle Wiesenau 3.

** = Start und Ziel an der SKV-Turnhalle

*** = Start und Ziel Waldeingang Trübauer Straße

Abteilungsleiterin: Meike Graf, Tel. 9946988

meikegraf@gmx.de

