



## GYMNASTIKPROGRAMM 2022

### COUNTRY LINE DANCE

MITTWOCH 18:00 – 20:15 Uhr

Die ersten 30 Minuten sind für Beginner.

Wer gerne tanzt, und das auch ohne passenden Partner, ist bei uns genau richtig.

Kursleiterin: *Monika Fecht*

Wo: *Gymnastikhalle (Rigistr. 9)*



### DAS FITNESSPROGRAMM BEIM SPORTVEREIN UFFING

Alles für den Körper

**K**ann und sollte man

**T**un, auch für den Kopf

**I**st es so wichtig

**V**orsorgend zu trainieren

Wir bieten ein breit gefächertes Programm, in dem vielleicht auch etwas für dich dabei ist. Informiere dich in Ruhe zu Hause über die Angebote der Abteilung.

In unserer Abteilung sind alle Trainerinnen lizenziert und nehmen jedes Jahr an verschiedenen Fortbildungsangeboten teil.

Zeiten und Gymnastikangebote sind immer in den Schaukästen des SV Uffing und online unter [www.svuffing.de](http://www.svuffing.de) zu sehen.

Bei Fragen wende dich jederzeit an die Abteilungsleitung Monika Fecht (08846 683)

### BODY FIT

DIENSTAG 19:15 – 20:15 Uhr

Der Dauerbrenner in unserem Programm. Seit 1982 und immer den neuesten Trends angepasst und mit sportmedizinischer Fachkenntnis stets verbessert. Mit moderner Musik wird die Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit jedes Gruppenmitglieds trainiert. Gemäß nach dem Motto: „Der Körper und seine Signale haben immer Recht.“

Kursleiterin: *Anita Hirschvogel*

