

Vereinssport für **Erwachsene**: Fitness, Gymnastik und mehr

Anmeldung und Kosten:

Für Vereinsmitglieder kostenfrei. 10er Karte 60 Euro

Weitere Informationen und Anmeldung

info@jsv-speyer.de oder 06232/980461



Sitzgymnastik

Ohne Sprünge oder Bodentechniken - für Senioren geeignet

Montag 09.00-10.00 Uhr (Ursel) Gym

Fitness für Mamis

Für Frauen, die ihre Körpermitte und den Beckenboden stärken möchten

Montag 10.00-10.45 Uhr (Alice) Gym

Gymnastik

Abwechslungsreiche Bewegungsformen. Auch für (Neu)Einsteiger.

Montag 19.00-20.00 Uhr (Ursel) Gym

Dienstag 20.00-21.00 Uhr (Angelika/Graziae) Gym

Freitag 17.00-18.00 Uhr (Ursel) Gym

Fit durchs Jahr

intensives Ganzkörpertraining mit Aerobic-Elementen

Montag 25.00-21.15 Uhr (Chris) Gym

Donnerstag 20.00-21.00 Uhr (Chris) Gym

Athletik Crossfit

mit Kleingeräten und Zirkeltraining - für ambitionierte Sportler

Dienstag 19.30-20.30 Uhr (Alex) Judo

Judo Anfänger

Für Erwachsene, Eltern, Neu- und Wiedereinsteiger

Dienstag 20.00-21.30 (Thomas) Judo

Move & Relay

Sanfte Bewegungen, Dehnung, Entspannung

Dienstag 18.30-19.30 (Aleks) Gym

Qi Gong/Tai Chi

Übungen, die den Geist beruhigen

Mittwoch 20.00 (Lilli) Gym

Taiso Budo-Gymnastik, auch für Neueinsteiger

Montag 18.00-18.45 Uhr (Heiko) **online!**

Donnerstag 18.00-18.45 (Heiko) **online!**



Judo-Sportverein Speyer
Butenschönstraße 8
67346 Speyer
Tel. 06232/980461
info@jsv-speyer.de
www.judo-speyer.de