

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



Gymnastik

Abwechslungsreiche Bewegungsformen. Auch für (Neu)Einsteiger.

Montag	19.00-20.00 Uhr (Ursel)	Gym
Dienstag	20.00-21.00 Uhr (Angelika/Renate)	Gym
Freitag	17.00-18.00 Uhr (Ursel)	Gym

Fit durchs Jahr

 intensives Ganzkörpertraining

Montag	20.00-21.00 Uhr (Chris)	Gym
Donnerstag	20.00-21.00 Uhr (Chris)	Gym

Athletik Crossfit

 Für ambitionierte Sportler

Dienstag	19.30-20.30 Uhr (Alex)	Judo
----------	------------------------	------

Judo Anfänger

Dienstag	20.00-21.30	(Thomas)	Judo
----------	-------------	----------	------

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