




## Fitnessangebote des BV Bergen Frühjahr / Sommer 2019

	Veranstaltung	Tag	Zeitraum	Uhrzeit	Trainer und Ansprechpartner zur Anmeldung	Ort	Kosten für Mitglieder	Kosten für Nichtmitglieder	
Erwachsene	Rückenfit für Damen	Mo	nicht in den Ferien	19:30-20:30	Annette Mündl 09147/691 annette.muendl@t-online.de	FFW-Haus-Bergen	im Mitgliedsbeitrag von 53€ enthalten	30€ /10er-Karte	
	Rückenfit für Männer	Mi	nicht in den Ferien	19:30-20:30	Annette Mündl 09147/691 annette.muendl@t-online.de	FFW-Haus-Bergen	im Mitgliedsbeitrag von 53€ enthalten	30€ /10er-Karte	
	Faszientraining <small>Faszientraining - Mobilisieren &amp; Entlasten - Muskelaufbau - Verbesserung der Beweglichkeit - Stoffwechselaktivieren</small>	Di	Ab 30.04. 10x bis 16.07. nicht in den Ferien		20:30-21:30	Katrina Neumann Anmeldung bei Ellen Loy 09148/288 0160/8494504	FFW-Haus Bergen	70€ / 10er-Kurs	90€/ 10er-Kurs
	Zumba 	Di			19:15-20:15	Andrea Dorner 0172/8433341	FFW-Haus Bergen	10€ / 10er-Karte; kostenlose Probe- teilnahme möglich	35€/10er-Karte
	Strong 	Fr			18:00-19:00	Andrea Dorner 0172/8433341	FFW-Haus Bergen	40€ / 10er Kurs	70€ 10er Kurs
	Strong Anfänger 	Mi			18:00-19:00	Andrea Dorner 0172/8433341	FFW-Haus Bergen	40€ / 10er-Kurs	70€ / 10er-Kurs
	Nordic-Walking	Do	ab 01.04.		19:00	Annette Mündl 09147/691	Treffpunkt Familie Weiß Reuther	im Mitgliedsbeitrag von 53€ enthalten	Probe Laufen jederzeit möglich
Kinder	Tanzen für 5-11 jährige	Di	ab 30.04.	16:30-17:30	Anmeldung bei Ellen Loy 0160/8494504 Tanja Hadinger 09148/9088311	FFW-Haus Bergen	im Kindermitgliedsbeitrag von 15€ bzw. 20€ enthalten	Nur in Absprache möglich	
	Kinderturnen für Vor-+und Grundschul	Mi	nicht in den Ferien Aushänge beachten Termin Änderung möglich	16:45-17:45	Petra Philipp 09148/909630	FFW-Haus Bergen	im Kindermitgliedsbeitrag von 15€ bzw. 20€	kostenloses Probeturnen jederzeit möglich	
	Kinderturnen für 3-5 Jährige	Do	nicht in den Ferien Aushänge beachten Termin Änderung möglich	16:45-17:45	Katharina Holzinger 09148/751	Turnhalle Schule	im Kindermitgliedsbeitrag von 15€ enthalten	kostenloses Probeturnen jederzeit möglich	

Wir suchen immer Trainer und Helfer, meldet Euch!

Spartenleitung Ellen Loy (Tel 09148/288; 0160/8494504; fitness-bvb@gmx.de)

Sporttage vom 30.05. bis 02.06.