

## Neues Kursprogramm ab Januar 2026

Montag ab 12. Januar 2026	Dienstag ab 13. Januar 2026	Mittwoch ab 14. Januar 2026	Donnerstag ab 15. Januar 2026	Freitag ab 16. Januar 2026
	9.00 - 10.00 Uhr (3) 12 x / 56€ / 73€ <b>Bodyforming/ Rückengymnastik</b> Gunda Wiest		<b>NEU NEU NEU</b> 9.30 - 10.30 Uhr (1) 10 x / 46€ / 61€ <b>Freude an Bewegung Ü60</b> Inga Stark	8.30 – 9.45 Uhr (1) 10x / 60 / 77€ <b>Hatha-Yoga</b> Inga Stark
				9.45 – 10.45 Uhr (1) 10x / 46€ / 61€ <b>Bodyforming/ Rückengym mit Yoga</b> Inga Stark
	17.45 – 18.45 Uhr (1) 12 x / 56€ / 73€ <b>Rückenfit</b> Melanie Herter			<b>NEU NEU NEU</b> 10.45 – 11.45 Uhr (1) 10x / 46€ / 61€ <b>Freude an Bewegung Ü60</b> Inga Stark
	17.45 - 19.00 Uhr (2) 12 x / 71€ / 92€ <b>Yoga-Pilates</b> Heike Hagel	17.45 – 19.00 Uhr (1) 10 x / 60€ / 77€ <b>Hatha-Yoga</b> Inga Stark	17.45 - 18.45 Uhr (2) 12 x / 56€ / 73€ <b>Qi Gong</b> Ute Kammel	
	<b>Ab 03.02.2026</b> 19.05 – 20.05 Uhr (1) 10 x / 46€ / 61€ <b>Bodyworkout light</b> Theresa Koch		18.00 – 19.00 Uhr (3) 12x / 63€ / 81€ <b>Jumping Fitness</b> Melanie Herter	
18.30 – 19.30 Uhr (1) 12 x / 63€ / 81€ <b>TRX</b> Melanie Herter	19:15 – 20:15 Uhr (3) 12x / 63€ / 81€ <b>Jumping Fitness</b> Melanie Herter	19.00 - 20.00 Uhr (1) 10x / 46€ / 61€ <b>Rückenschule mit Yogaelementen</b> Inga Stark	19:00– 20:15 Uhr (2) 10x / 60€ / 77€ <b>Yoga-Pilates</b> Heike Hagel	19.15 - 20.15 Uhr (1) 12x / 56€ / 73€ <b>Rückentraining mit Box-Aerobic</b> Gunda Wiest
20:15 - 21:15 Uhr (1) 12 x / 56€ / 73€ <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Ute Kammel	<b>Ab 03.02.2026</b> 20.05 - 21.05 Uhr (1) 10x / 46€ / 61€ <b>Bauch-Beine-Po</b> Theresa Koch	20.00 - 21.00 Uhr (1) 12x / 56€ / 73€ <b>Bodyforming/ Rückengymnastik</b> Gunda Wiest		20.15 - 21.15 Uhr (1) 12x / 56€ / 73€ <b>Bewegter Rücken mit Faszientraining</b> Gunda Wiest

**Anmeldung:** Online über das Anmeldeformular auf der Homepage des SV Äpfingen  
Kursangebote: <http://www.sv-aepfingen.de/GuFi/Kursangebot/>  
Die Anmeldung erfolgt mit Angabe von Namen, Anschrift, Kursnummer, Bankverbindung, E-Mail, Telefonnummer

Fragen?: an E-Mail: [gufi@sv-aepfingen.de](mailto:gufi@sv-aepfingen.de)

**Kursgebühren:** Die Kursgebühren werden abgebucht, Die Einzugsermächtigung zur Abbuchung der Kursgebühr wird durch Unterschrift auf der beim Kurs ausliegenden Teilnehmerliste erteilt.

**Ort:** Turnhalle **Äpfingen** Gymnastikraum (1) bzw. Bühne (3) und im Gemeindehaus **Sulmingen** (2),

**Kursgebühren:** Mitglieder / Nichtmitglieder

Bereits ausgebuchte Kurse sind durchgestrichen. Den aktuellen Status können Sie auf unserer Homepage einsehen.

Stand: 02.12.2025

