

Sportangebote der Gymnastikabteilung des GV Waltrop 1961 e. V.

für Männer - Frauen - Kinder - Familien

- wenn nicht anders angegeben, immer an der Hafestraße –

MONTAG

Kindersport *	16.00 - 17.15 Uhr	mit Anne + Karl
*im Grundschulalter ...an der Bergstraße, Turnhalle der Realschule		
Männerfitness	18.30 - 20.00 Uhr	mit Jörg
Turnhalle Oberwiese, Recklinghäuser Str. 201		
StepAerobic	19.00 - 20.00 Uhr	mit Lara und Julia
Pilates	20.15 - 21.15 Uhr	mit Claudia und Susanne

DIENSTAG

Gesund, bewegt und fit	16.30 - 18.00 Uhr	mit Anne
Yoga	18.00 - 19.00 Uhr	mit Birte
Fitnessdance	19.00 - 20.00 Uhr	mit Jasmin
Gymnastik von Kopf bis Fuß	20.00 - 21.30 Uhr	mit Heidi

MITTWOCH

Fit von A – Z	19.00 - 20.15 Uhr	mit Trainerteam
----------------------	-------------------	-----------------

DONNERSTAG

Kindersport 3 - 6 Jahre	16.00 - 17.15 Uhr	Anne mit Team
GV Rückenfit	19.00 - 20.15 Uhr	mit Trainerteam

FREITAG

=> Muskelkater frei

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

SONNTAG

ab 24.01.2024

An jedem 1. und 3. Sonntag findet das Walken bzw. Nordic Walking für ca. 75 – 90 Minuten statt.

Uhrzeit: in der Sommerzeit um 09.00 Uhrin der Winterzeit um 09.45 Uhr

Treffpunkt: Klöcknersiedlung, Haus der Klöckner an der Goethestraße.

Auch für Anfänger/-innen und für den Wiedereinstieg in den Sport geeignet.

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen findet Ihr auf der Homepage "www.gvwaltrop.de"

Mailadresse des Vereins: info@gvwaltrop.de oder 0160 - 917 333 12

Mehrere Probetrainings sind jederzeit und ohne Anmeldung möglich,

bitte melden Sie sich zu Beginn der Stunde bei der Trainerin / dem Trainer.

Dies gilt auch für die Kinderymnastik; die Kinder können gern ein Kuscheltier und Wasser mitbringen; bitte keine Glasflaschen und auch keine süßen Getränke. ☺

Falls vorhanden, sollten sich die Kinder mit Hallenturnschuhen bewegen, anfangs gingen auch Anti-Rutsch-Socken.

Elternteile oder andere Aufsichtspersonen können selbstverständlich anfangs in der Halle dabei bleiben; Fotoaufnahmen sind allerdings nicht gestattet. Wir bitten um Verständnis.

Der Gymnastikverein freut sich über bekannte und neue Gesichter beim Training.