

# Die Freizeit- und Gesundheitsport-Angebote des FVZ

	Zielgruppe	Inhalt	Zeit/Übungsleiter(in)	Ort
<b>Männer - Sport von A – Z</b>	Männer ab ca. 30 Jahren	Gymnastik und Fitness, Bewegung und Ballspiele, Spaß und Geselligkeit	montags 20.15-21.45 Uhr Matthias Rees	Turnhalle der Silcherschule Schwabbacher Str. 25
<b>Bewegung im Alter für Körper und Geist</b>	Frauen und Männer ab ca. 65 Jahren	Vielseitiges altersspezifisches Bewegungsprogramm zur Erhaltung und Verbesserung von Fitness und Beweglichkeit Gymnastik, Spiele, Geselligkeit, Osteoporoseprävention, Sturzprophylaxe	montags 18.30-19.30 Uhr Johanna Kühl	Gymnastikhalle der Rosenschule Markgröninger Str. 38
<b>Fünf Esslinger</b>	Frauen ab ca. 65 Jahren	dto.	dienstags 16.30–17.30 Uhr Brigitte Nagel	Gymnastikhalle der Rosenschule Markgröninger Str. 38
<b>Funktioneller Sport für Sie und Ihn</b>	Frauen und Männer von ca. 40-65 Jahren	Abwechslungsreiches Fitnesstraining , schonende funktionsgymnastische Übungen, Geselligkeit	montags 19.00-20.00 Uhr Susanne Iserlohn	Turnhalle der Rosenschule Markgröninger Str. 38
<b>Fitnessgymnastik</b>	Frauen und Männer ab ca. 20 Jahren	Funktionelles Ausdauer-, Kraft und Beweglichkeits- training, Skigymnastik, Spaß und Geselligkeit	dienstags 20.15-21.15 Uhr Carmen Heinrich	Turnhalle der Hohensteinschule Hohensteinstr. 27
<b>Fitness-Cocktail</b>	Frauen und Männer Ab ca. 20 Jahren	Aerobic, Steppaerobic, Funktionsgymnastik	mittwochs 19.00-20.00 Uhr Marion Hafner	Turnhalle der Silcherschule Schwabbacher Str. 25
<b>Fit-Fun-Mix</b>	Frauen und Männer	Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule, Ausdauertraining, Koordination, Balance, Spaß und Geselligkeit	montags 19.00-20.15 Uhr Stefanie Lutz	Turnhalle Ernst-Abbe-Schule Rotweg 127
<b>Funktionsgymnastik</b>	Frauen von ca. 40-65 Jahren	Fitnesstraining: Kräftigungs- und Dehnübungen, Koordination und Sensomotorik, Geselligkeit	mittwochs 19.00-20.00 Uhr Jutta Jurkovic	Turnhalle der Parkrealschule Marconistr. 65
<b>Steppaerobic</b>	Junge und Junggebliebene	Ausdauertraining mit Choreografien am Stepp, Muskelkräftigung, Stretching	dienstags, 18.45-19.45 Uhr Stefanie Lutz	Kindertagheim Hohenloher Str. 34
<b>Laufftreff mit Walking</b>	Frauen und Männer aller Altersgruppen	Jogging und Walking im Wald, gemeinsame Gymnastik, keine Leistungssportler	donnerstags 17 Uhr (Winter),18.30 Uhr(Sommer) sonntags, 8.30 Uhr Jutta Jurkovic / Brigitte Nagel	Parkplatz FV Zuffenhausen Hirschsprungallee 20
<b>Gymnastik für den Rücken</b>	Frauen und Männer aller Altersgruppen	Funktionelles Kräftigen und Dehnen der Muskulatur, Schwerpunkt Wirbelsäule, Haltungsschulung, Balance, Osteoporoseprävention, Sturzprophylaxe <b>Kursangebot !!</b> Anfragen Tel. 80 25 06 (W.Schönherr)	dienstags 17.45-18.45 Uhr Brigitte Nagel  freitags 11,00-12.00 Uhr Martina Heinrich	Gymnastikhalle der Rosenschule Markgröninger Str. 38  Turnhalle NHV Zuffenhausen Hirschsprungallee 12
<b>Herz + Rücken stärken</b>	Frauen, Männer Jugendliche	Ausdauertraining am Stepp, Rückenkräftigung, auch für Neueinsteiger im Sport, <b>Kursangebot!!</b>	Stefanie Lutz dienstags 20.00-21.00 Uhr	Kindertagheim Hohenloher Str. 34
<b>Fitness für XL</b>	Frauen und Männer	Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Beweglichkeit, auch für Neueinsteiger im Sport, <b>Kursangebot!!</b>	Carmen Heinrich montags 20:00-21.15 Uhr	Gymnastikhalle der Rosenschule Markgröninger Str. 38

Anmeldung direkt in der Turnhalle. Auskünfte: Tel. 82 56 07 (B. Nagel) Ausführliche Informationen über Inhalt und Qualitätsmerkmale der Kurse unter [www.fvzuffenhausen.de](http://www.fvzuffenhausen.de)

