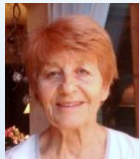


Dürfen wir vorstellen? Unsere Übungsleiter/innen:



Gaby Allmrodt

Ich bin in der Turnhalle "aufgewachsen,, - zuerst Gerätturnen, dann Gymnastik und Tanz. Für beides habe ich die Lizenz und habe mich inzwischen auf Wirbelsäulengymnastik spezialisiert.

Steffi Strauß

Azadeh Fathali



Marianne Räsch

... betreut unsere Einradkurse

Dürfen wir vorstellen? Unsere Übungsleiter/innen:



Mein Name ist Eva Reichhelm. Im SIB-Club gebe ich Zumba-Fitness®-Kurse, als Special auch immer mal das Power-Programm STRONG byZumba™. Auch bin ich für Tanz & Streetculture sowie Sport in der Prävention lizenziert.



Nicole Kastek

Nicole ist DTB zertifizierte Pilatetrainerin, hat die B-Lizenz Haltung u. Bewegung und DTB Beckenbodentrainerin sowie DTB Rückentrainerin. Damit bietet sie hochqualifiziertes Training zur Stärkung von Fitness und Gesundheit!



Paulo Lando

... zaubert Salti & Sprüngeauf dem Airtrack



Stadtteil in Bewegung

KURSÜBERSICHT

ERWACHSENEN-SPORT

SiB-Club e.V.

TANGSTEDTER LANDSTRASSE 300 – 22417 HAMBURG

TEL. (040) 428 892 194 - INFO@SIBCLUB.DE

WWW.SIBCLUB.DE

Montag

17 – 18 Uhr Gaby Allmrodt
Wirbelsäulen-Gymnastik

18³⁰ – 19³⁰ Uhr Gaby Allmrodt
Wirbelsäulen-Gymnastik

18³⁰ – 19:¹⁵ Uhr Eva Reichhelm
Bauch-Beine-Po

19³⁰ – 20³⁰ Uhr Eva Reichhelm
Fitness mit ZUMBA und BBP

18³⁰ – 19⁴⁵ Uhr Nicole Kastek
Pilates (ab 15 J.)

Dienstag

18 – 18⁴⁵ Uhr Steffi Strauß
Workout & Stretching

19 – 20 Uhr Steffi Strauß
Power-Step

18³⁰ – 19:³⁰ Uhr Paulo Lando
Airtrack für Alle

Mittwoch

17 – 17⁴⁵ Uhr Gaby Allmrodt
Tanz-Gymnastik

18 – 19:¹⁵ Uhr Gaby Allmrodt
Fit & Fun für Alle

Donnerstag

Achtung: (betrifft ALLE Kurse)
Aufgrund von Corona ist die
Teilnehmerzahl pro Kurs
begrenzt, bitte unbedingt
vorab online anmelden!
(www.sibclub.de)

Freitag

17 – 18³⁰ Uhr Marianne Räsch
Einrad für Erwachsene

18³⁰ - 19³⁰ Uhr Eva Reichhelm
ZUMBA

Gern laden wir Dich zum Schnuppern in unsere Kurse ein! Schau einfach mal vorbei – und probiere aus, was Dir gefällt!
Kursbeschreibungen zu den Erwachsenen-Kursen sowie
Informationen über unser umfangreiches **Angebot für Kinder** findest Du auf unserer Homepage www.sibclub.de !

Anschrift Hallen (alle in 22417 HH):

Sporthalle Stockflethweg 160

TALA300, Tangstedter Landstr. 300

Aula STS Am Heidberg, Tangstedter Landstr. 300

Große Sporthalle, Tangstedter Landstr. 300