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

Shazade

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 lizensiert.

Nicole Kastek
Nicole ist DTB zertifizierte Pilatestrainerin, 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

08.20

SiB
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

Like us on facebook

Montag

17 – 18 Uhr Gaby Allmrodt
Wirbelsäulen-Gymnastik

18^{30} – 19^{30} Uhr Gaby Allmrodt
Wirbelsäulen-Gymnastik

18^{30} – 19:^{15} Uhr Eva Reichhelm
Bauch-Beine-Po

19^{30} – 20^{30} Uhr Eva Reichhelm
Fitness mit ZUMBA und BBP

18^{30} – 19^{45} Uhr Nicole Kastek
Pilates (ab 15 J.)

Dienstag

18 – 18^{45} Uhr Steffi Strauß
Workout & Stretching

19 – 20 Uhr Steffi Strauß
Power-Step

18^{30} – 19:^{30} Uhr Paulo Lando
Airtrack für Alle

Mittwoch

17 – 17^{45} Uhr Gaby Allmrodt
Tanz-Gymnastik

17^{30} – 19 Uhr Shazade
Dance around the world
NEU ab 4.11.2020

18 – 19^{15} Uhr Gaby Allmrodt
Fit & Fun für Alle

19 – 20 Uhr Shazade
Faszio
NEU ab 4.11.2020

Donnerstag

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

Freitag

17 – 18^{30} Uhr Marianne Räsch
Einrad für Erwachsene

18^{30} - 19^{30} Uhr Eva Reichhelm
ZUMBA

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

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 !

Stand: Juni 2020