

## Unsere Walking-Gruppe

### ➤ Walking:

Mittwoch: 09.30  
Parkplatz Ziegelhütte (Feuchtlach)

Ansprechpartnerin:  
Karin Zink, Tel. 0981-13083

## Neu bei uns

### ➤ Yoga für Anfänger\*:

Freitag: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gymnastik 2, ESV (Teilnehmerzahl begrenzt).

Info und Anmeldung:  
ÜLín Hanne Janiel, Tel. 0981-4660393

## Unser Partner:



PHYSIOTEAM  
MARC ZANDER

[www.physioteam-ansbach.de](http://www.physioteam-ansbach.de)

- Wir bieten in den Ferien auch interessante Workshops an!
- Bei uns muss man nicht gleich Mitglied werden, alle mit \* gekennzeichneten Angebote finden in Kursform statt!



## Infos gibt es hier:

- [www.esvansbach.de](http://www.esvansbach.de)
- Abteilungsleiterin Silke Zeller:  
Tel.: 0981-9721781
- ESV- Geschäftsstelle:  
Tel.: 0981-3028  
E-Mail: [esv.ansbach-eyb@t-online.de](mailto:esv.ansbach-eyb@t-online.de)  
Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr



Abteilung  
Familien- und  
Gesundheitssport

Herbst 2011

*Lust auf Fitness, Tanz  
oder Prävention?*

*„bei uns ist für jeden etwas dabei!“*

Einige Kurse sind zertifiziert mit dem  
Gütesiegel

„Sport pro Gesundheit“

## Kinder



### ➤ Eltern-Kind-Turnen mit Kindern im Alter von 1 ½ bis 3 Jahren\*:

Mittwoch: 15.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch: 16.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag: 16.00 - 17.00 Uhr  
Turnhalle Eyb.

**Info und Anmeldung:**  
AL Silke Zeller, Tel. 0981-9721781

### ➤ Kinderturnen (3 bis 4 Jahre):

Dienstag: 14.00 - 15.00 Uhr  
Turnhalle Eyb.

### ➤ Kinderturnen (4 bis 5 Jahre):

Dienstag: 15.00 - 16.00 Uhr  
Turnhalle Eyb.

### ➤ Kinderturnen (6 bis 8 Jahre):

Dienstag: 16.00 - 17.00 Uhr  
Turnhalle Eyb.

### ➤ Kinderturnen (8 bis 10 Jahre):

Dienstag: 17.00 - 18.00 Uhr  
Turnhalle Eyb.

**Info und Anmeldung:**  
ÜLín Doreen Baß, Tel. 0981-2035108

## Frauen und Mütter

### ➤ Orientalischer Tanz für Anfänger\*:

Freitag: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gymnastikstudio Porzner, ESV.

**Info und Anmeldung:**  
ÜLín Gabi Kraus, Tel. 09802-957493

### ➤ Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene (mit Kinderbetr.)\*:

Montag: 15.30 - 17.00 Uhr  
Gymnastikstudio Porzner, ESV.

**Info und Anmeldung:**  
ÜLín Birte Montasseri, Tel. 09802-2429331

### ➤ Wirbelsäulengymnastik und allg. Krafttraining für Frauen und Mütter (Kinderbetr. auf Anfrage)\*:

Donnerstag: 09.30 - 10.30 Uhr  
Gymnastikstudio Porzner, ESV.

**Info und Anmeldung:**  
AL Silke Zeller, Tel. 0981-9721781

### ➤ Damengymnastik 50plus:

Dienstag: 16.45 - 17.45 Uhr  
Gymnastikstudio Porzner, ESV.

**Info und Anmeldung:**  
ÜLín Angelika Hoffmann, Tel. 09829-664

## Prävention

### ➤ Wirbelsäulengymnastik und allgemeines Krafttraining\*:



Donnerstag: 18.45 - 19.45 Uhr  
Gymnastik 2, ESV (Teilnehmerzahl begrenzt).

### ➤ Wirbelsäulengymnastik\*:



Donnerstag: 20.00 - 21.00 Uhr  
Gymnastik 2, ESV (Teilnehmerzahl begrenzt).

**Info und Anmeldung:**  
AL Silke Zeller, Tel. 0981-9721781

### ➤ Rückengymnastik und Spiele:

Donnerstag: 20.00 - 21.30 Uhr  
Turnhalle Eyb.

**Info und Anmeldung:**  
ÜL Willi Heidenreich, Tel. 0981-12919

## Fitness

### ➤ Fit für den Alltag\*:

Dienstag: 18.00 - 19.00 Uhr  
Gymnastik 2, ESV (Teilnehmerzahl begrenzt).

**Info und Anmeldung:**  
ÜLín Angelika Hoffmann, Tel. 09829-664

### ➤ Bodyshape nach dem Core-Prinzip\*:

Dienstag: 20.00 - 21.00 Uhr  
Gymnastikstudio Porzner, ESV.

**Info und Anmeldung:**  
AL Silke Zeller, Tel. 0981-9721781