



GYMNASTIKVEREIN
Buch 1985 e.V.

AKTUELL

START AB 17.09.2025

FIT-MIX

Mittwoch 19-20 Uhr

FIT-MIX FITNESS

Donnerstag
19:30 - 20:30 Uhr

POWER CLASS

10er Kurs
Start: 17.09.2025
Mittwochs 20-21 Uhr

25€ 10er Kurs für
Vereinsmitglieder
50€ 10er Kurs für
Nichtmitglieder



KURSORT:
SPORTHALLE BUCH

GYMNASTIKVEREIN

BUCH 1985 e.V.



FIT UND STARK IN DEN HERBST

Ob schon fit oder noch
nicht so fit,
WIR trainieren
zusammen!

Dank verschiedenen
Trainingsinhalten wird
die Kondition, Kraft,
Koordination und
Flexibilität gestärkt.



POWER CLASS mit Maren

Mittwochs von 20:00-21:00 Uhr
Sporthalle Buch

Kursstart: 17.09.2025

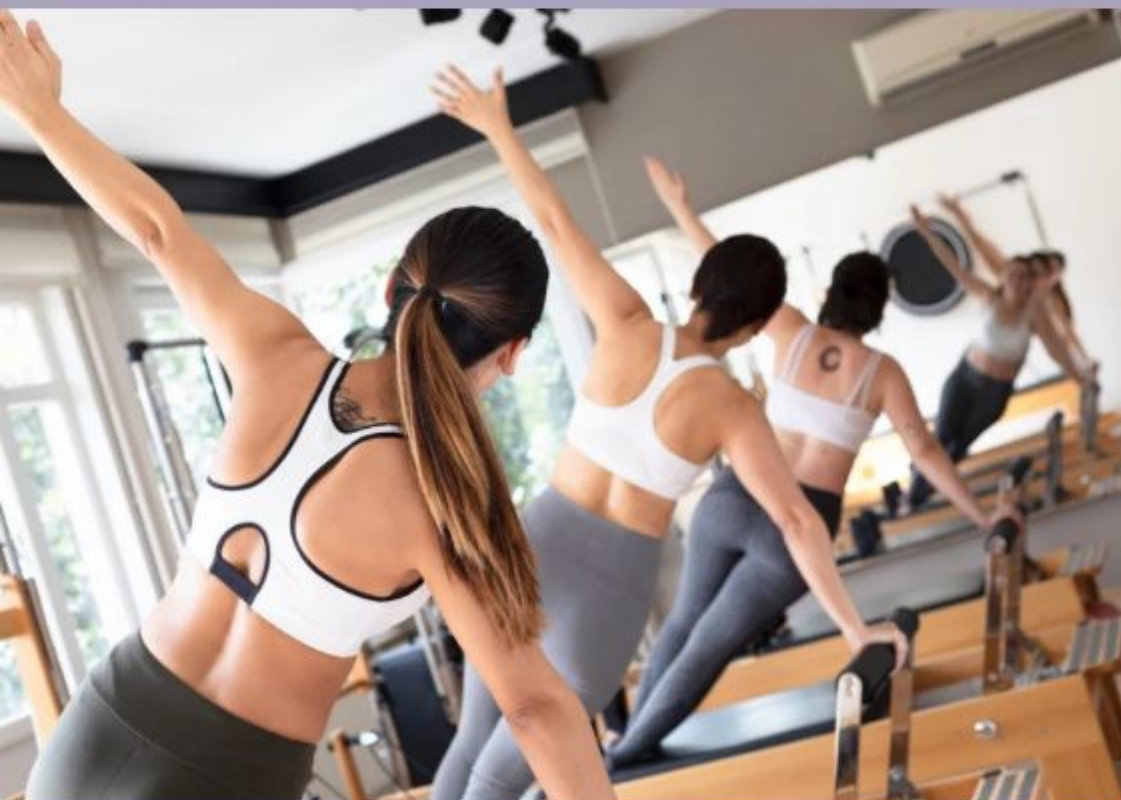
25,00 EUR / 10er Kurs für GV-Mitglieder
50,00 EUR / 10er Kurs für Nichtmitglieder





Pilates mit Carola

Kursstart
29.09.2025



Ort: Sporthalle Buch



Pilates

Montag

- 8:00-9:00 Uhr
(Kurs ausgebucht)
- 19-20 Uhr
- 20-21 Uhr
Pilates/Faszien Training

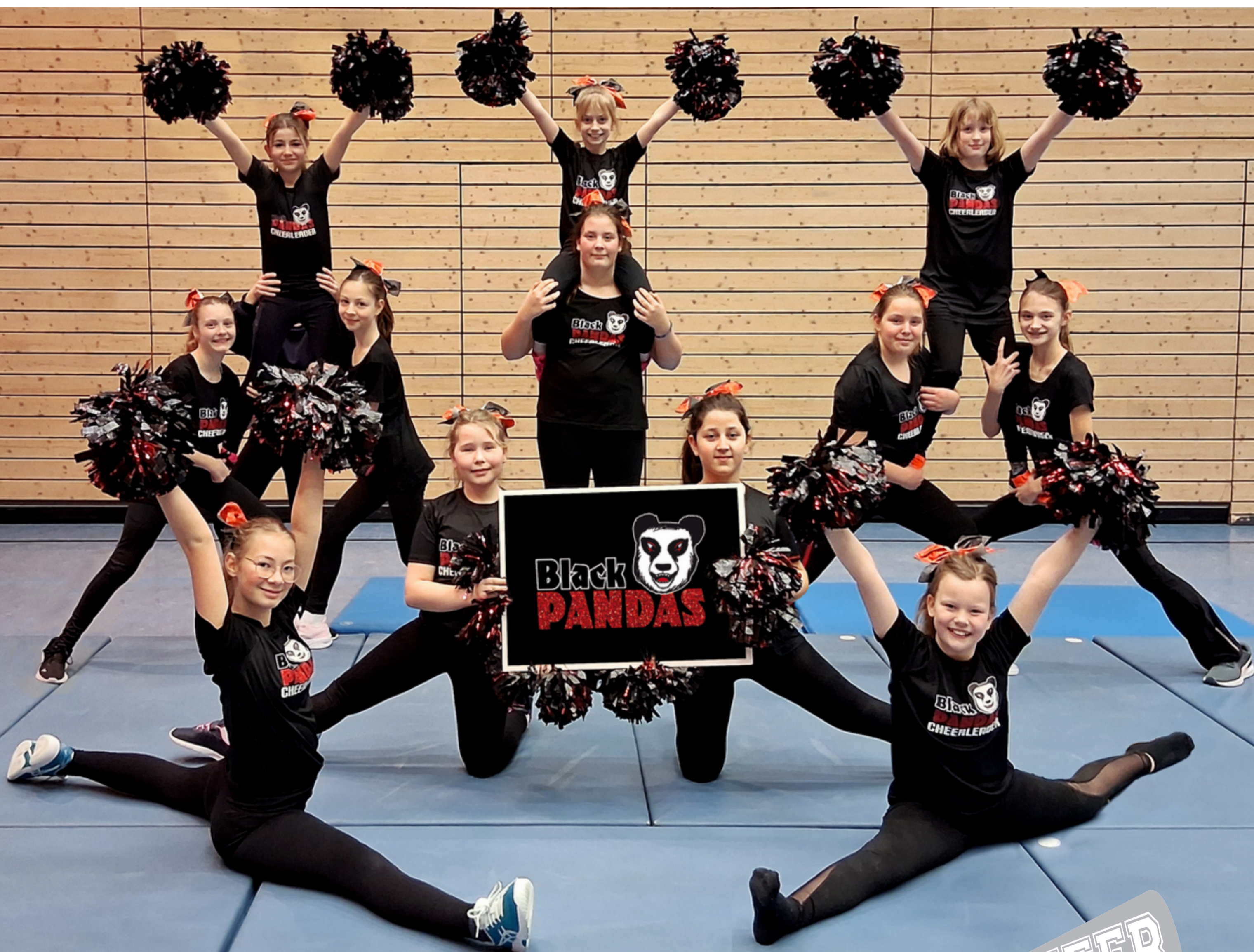
25,00 EUR / 10er Kurs für
GV-Mitglieder
50,00 EUR / 10er Kurs für
Nichtmitglieder

GYMNASTIKVEREIN
Buch 1985 e.V.



Cheerleading

Altersspanne: 10-14 Jahre
Mittwochs 17.45 - 19:00 Uhr



unsere Haupttrainingsinhalte:

- Koordinationstraining
- Beweglichkeits- & Kräftigungsübungen
- Cheerdance mit PomPom's
- Stunts, Pyramiden & Tosses
- Tumbling & Jumps
- Cheer's mit Chants



Here we go!

Im Vordergrund bei den Black Pandas steht vor allem der Spaß im Team, sowie Interesse an abwechslungsreichen Trainingsinhalten.

Keine Wettkämpfe, kein Leistungsdruck. Ziel ist es Freude am Sport zu entdecken, sowie die eigenen Stärken zu entdecken und neue Skills zu erlernen.

