



# ASV Michelfeld

Fußball  
Fitness  
Fasching  
... Feiern!

Stand: Montag, 2. Mai 2022.

**Sommer 2022:**  
**Kurse und sportliche Angebote**  
**(nach langer Corona-Zwangspause, von Mai bis Juli)**  
**Für Erwachsene und Kinder, Abteilung Fitness**

**Ab Montag, 2. Mai: [Perfect Body Trainingsmix](#).**

Wöchentlich (Ferien ausgenommen, zehn Wochen) montags 19 bis 20 Uhr.

Kursgebühr: Für ASV-Mitglieder kostenlos, für Nicht-Mitglieder 40 Euro für eine Zehner-Karte.

Mit verschiedenen Trainingsarten wird der Körper gestärkt, ausdauernder, geformter, flexibler. Das Ganzkörperfitness-Programm wird teils mit und ohne Handgeräten und motivierender Musik sowie abwechslungsreiche Übungen geboten. Ein Stretching zum Schluss rundet das Ganze ab. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger sowohl auch für bereits Sportbegeisterte. Lasst euch überraschen! Kommt vorbei! Eure Übungsleiterin freut sich über euer Kommen!

**Ab Samstag, 7. Mai: [Nordic Walking](#).**

Wöchentlich samstags 9 bis 10 Uhr.

Fit ins Wochenende mit Nordic Walking! Treffpunkt: Wanderparkplatz am Bahnhof in Michelfeld. Alle Interessierte sind jederzeit willkommen.

**Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen**

**Übungsleiterinnen:**

**Sabine Raschke, Telefon 09643/916394 (Nordic Walking).**

Nadine Metschl, Telefon 0151/23364196 (Fit over 60's, Kinderturnen für Grundschüler).

Sophie Hofmann, Telefon 0174/1426794 (Fit over 60's, Kinderturnen für Grundschüler).

Ingrid Leisner, Telefon 0152/01941672 (Bewegen statt schonen, Bodyfit, Functional-Training).

**Magdalena Weber, Telefon 09643/2062811 + 0160/97017791 (Perfect Body Trainingsmix).**

Kerstin Seeser, Telefon 09643/205386 (Kinderturnen).

Die einzelnen Kurse und sportlichen Angebote finden mit den entsprechend geltenden Corona-Hygienevorschriften statt. Der ASV Michelfeld berücksichtigt aktuell die neuesten Änderungen der Bayerischen Staatsregierung.

---

Alle Indoor-Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld statt. Der Eingang befindet sich in den Striemen 17 (Adresse des Katholischen Kindergartens St. Otto) auf der rechten Seite des Gebäudes nach den Treppen unten links.