

SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

SEI FIT, MACH MIT



RÜCKEN-FIT (Wirbelsäulengymnastik) mit Birgit Puglio

Der Rücken wird durch kontrollierte Übungen gestärkt und mobilisiert. Es wird eine muskuläre Ausgeglichenheit und mehr Beweglichkeit erzielt.

Kurs Nr. B1501R/12 **Dienstag, den 15.01.2019, 19.00 bis 20.00 Uhr**
12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 30 € für Mitglieder / 48 € für Nichtmitglieder

Kurs Nr. B0901R/13 **Mittwoch, den 09.01.2019, 9.00 bis 10.00 Uhr**
13 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 32,50 € für Mitglieder / 52 € für Nichtmitglieder

FIT & FLOTT mit Birgit Puglio

Dieses gesunde, gelenkschonende Ganzkörpertraining steigert, Kondition und Koordination, kräftigt und strafft die Muskulatur. Ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Kleingeräte.

Kurs Nr. B1501F/12 **Dienstag, den 15.01.2019, 18.00 bis 19.00 Uhr**
12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 36 € für Mitglieder / 48 € für Nichtmitglieder

SENIOREN-SPORT mit Birgit Puglio

Fit bis ins hohe Alter ist ein Bewegungskurs, für Senioren über 65, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Das Bewegungsprogramm umfasst die vier Säulen: - Mobilität u. Sicherheit entwickeln, - Stärke aufbauen und Beweglichkeit fördern. Inhaltlich werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt. Das ganze mit viel Spaß und Musik.

Kurs Nr. B1601SS/12 **Mittwoch, den 16.01.2019, 10.15 bis 11.15 Uhr**
12 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 36 € für Mitglieder / 48 € für Nichtmitglieder

BODY-WORKOUT mit Birgit Puglio

Mit einem Ganzkörpertraining und Wirbelsäulen-Bodyworkout wird die Muskulatur gestärkt und mobilisiert und dadurch mehr Beweglichkeit erzielt.

Kurs Nr. B1101B/13 **Freitag, den 11.01.2019, 19.00 bis 20.00 Uhr**
13 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 39 € für Mitglieder / 52 € für Nichtmitglieder

STEP-AEROBIC mit Birgit Puglio

Mit Spaß u. Musik wird der ganze Körper in Schwung gebracht. Die Gesäß-, Bein- und Armmuskulatur wird gestärkt. Die natürlichen Bewegungsabläufe schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Kurs Nr. B1101S/13 **Freitag, den 11.01.2019, 20.00 bis 21.00 Uhr**
13 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 39 € für Mitglieder / 52 € für Nichtmitglieder

KINDER-TURNEN mit Jasmin Zeh

Kinder (3-6 Jahre) brauchen Bewegung. Deswegen werden wir spielerisch dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und spielerisch neue Sachen erkunden und lernen. Auch die motorischen und sozialen Fähigkeiten der Kinder werden weiter gefördert.

Kurs Nr. J1401KT/12 **Montag, den 14.01.2019, 15.00 bis 16.00 Uhr**
12 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 30 € für Mitglieder / 48 € für Nichtmitglieder

ZUMBA mit Kathrin Kirteke

Tanz-Fitness-Party mit lateinamerikanischer u. internationaler Musik. Trainiert den ganzen Körper. Power, Fitness und Spaß sind garantiert. Komm und mach mit - ZUMBA wird dich bewegen.

Kurs Nr. K2401Z/10 **Donnerstag, 24.01.2019, 19.00 bis 20.00 Uhr**
10 x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 40 € Mitglieder / Nichtmitglieder
Anmeldung & Fragen 0152 36976930 oder kathrin.kirteke@hotmail.com oder
über Homepage www.svg-steinachgrund.de

POWER YOGA mit Elena Ott

Das sanfte und doch äußerst effektive POWER YOGA WORKOUT fördert: Beweglichkeit, Konzentration, Entspannung, besseren Schlaf, Kraft und Flexibilität, sowie Vitalität.

Kurs Nr. E1401PY/12 **Montag, den 14.01.2019, 19.00 bis 20.00 Uhr**
12 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren 48 € für Mitglieder / 84 € für Nichtmitglieder

MUSKELWORKOUT, Fit ohne Geräte mit Jasmin Zeh

Fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Sportgerät ist der eigene Körper, immer dabei, hochfunktionell. Die Übungen können leichter oder schwerer gemacht werden, je nach persönlichen Empfinden und Wohlfühl.

SCHNUPPERSTUNDE am Mittwoch den 23. Januar 2019 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs Nr. J3001MW/10	Mittwoch, den 30.01.2019, 19.00 bis 20.00 Uhr
	10 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren	30 € für Mitglieder / 40 € für Nichtmitglieder

**Anmeldungen sind auf der Homepage www.svg-steinachgrund.de oder
telefonisch bei Alexandra Lampe Tel.: 09161 61993 möglich.**

Bei Fragen kontaktieren sie Frau Lampe persönlich od.per Mail kurse@svg-steinachgrund.de

**fitdankbaby® Kurse mit Jasmin Zeh
beim Sportverein Gutenstetten-Steinachgrund
Anmeldung & Fragen unter 09161/8825374, jasmin-zeh@fitdankbaby.de
oder www.fitdankbaby.de**

