

# 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. B1401R/10**      **Dienstag, den 14.01.2020, 19.00 bis 20.00 Uhr**  
**10 x 60min, dienstags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren      25€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

**Kurs Nr. B0801R/10**      **Mittwoch, den 08.01.2020, 9.00 bis 10.00 Uhr**  
**10 x 60min, mittwochs**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren      25€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

### **FIT & FLOTT** mit Birgit Puglio

Ganzkörpertraining durch Haltung & Bewegung, Kondition- und Koordinationstraining. Ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Kleingeräte.

**Kurs Nr. B1401F/10**      **Dienstag, den 14.01.2020, 18.00 bis 19.00 Uhr**  
**10 x 60min, dienstags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren      25€ für Mitglieder / 40€ 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.

Inhaltlich werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt. Das ganze mit viel Spaß und Musik.

**Kurs Nr. B0801SS/10**      **Mittwoch, den 08.01.2020, 10.15 bis 11.15 Uhr**  
**10 x 60 min, mittwochs**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren      30€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

### **BBP-Beckenboden** mit Birgit Puglio

Bauch-Beine-Po, der Klassiker. Die Kursbezeichnung gibt den Weg vor. Die Körpermitte steht im Mittelpunkt der abwechslungsreichen Übungen. Das gewisse Extra an diesem Kurs ist das Beckenboden-Workout.

**Kurs Nr. B1001BBP/10**      **Freitag, den 10.01.2020, 19.00 bis 20.00 Uhr**  
**10 x 60min, freitags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren      30€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

### **Cross Fit mit Step** mit Birgit Puglio

Ein absoluter Fetttburner! Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Ein tolles Training stärkt das Herz- Kreislaufsystem und fördert die Haltung, Balance und Koordination - für den gesamten Körper!

**Kurs Nr. B1001CFS/10**      **Freitag, den 10.01.2020, 20.00 bis 21.00 Uhr**  
**10 x 60min, freitags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren                      30€ für Mitglieder / 40€ 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. J1301KT1/10**      **Montag, den 13.01.2020, 15.00 bis 16.00 Uhr**  
**10 x 60min, montags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren                      25€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

**Kurs Nr. J1301KT2/10**      **Montag, den 13.01.2020, 16.00 bis 17.00 Uhr**  
**10 x 60min, montags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren                      25€ für Mitglieder / 40€ 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. K2301Z/10**      **Donnerstag, 23.01.2020, 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](http://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. E1301PY/10**      **Montag, den 13.01.2020, 19.00 bis 20.00 Uhr**  
**10 x 60min, montags**, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren                      40 € für Mitglieder / 70 € für Nichtmitglieder

**JUMPING FITNESS** mit Jasmin Zeh **NEU - NEU - NEU - NEU**

Verbrenne hüpfend und zu rhythmischer Musik jede Menge Kalorien und hab auch noch Spaß dabei. Mit über 400 beanspruchten Muskeln ist Schwitzen vorprogrammiert.

Jumping Fitness ist zudem noch gesundheitsfördernd und für jedermann geeignet!

**Kurs Nr. J0701JF/10** **Dienstag, den 07.01.2020, 20.15 bis 21.15 Uhr**  
**10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten**

**Kurs Nr. J0801JF/10** **Mittwoch, den 08.01.2020, 19.30 bis 20.30 Uhr**  
**10 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten**

**Kurs Nr. J0901JF/10** **Donnerstag, den 09.01.2020, 20.15 bis 21.15 Uhr**  
**10 x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten**

Kursgebühren je Kurs 50€ für Mitglieder / 90€ für Nichtmitglieder

**JUMPING FITNESS EASY** mit Jasmin Zeh **NEU - NEU - NEU - NEU**

Der etwas leichtere Jumping Kurs um wieder fit zu werden (z.B. nach Schwangerschaft oder Krankheit). Babys sind willkommen!

**Kurs Nr. J0701JFE/10** **Dienstag, den 07.01.2020, 9.00 bis 10.00 Uhr**  
**10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten**

Kursgebühren 50€ für Mitglieder / 90€ für Nichtmitglieder

**FUNCTIONAL FITNESS** mit Désirée Dümmel **NEU - NEU - NEU - NEU**

Die "Core-Stabilität" ist das A u. O in unserem Alltag! Gezielte funktionelle Übungen kräftigen die gesamte Körpermuskulatur insbesondere Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein Kraft-Ausdauer-Training das sich lohnt! Spaß und positive Ergebnisse inklusive!

**Kurs Nr. D1201FF/10** **Sonntag, den 12.01.2020, 9.30 bis 10.30 Uhr**  
**10 x 60min, sonntags, Sportcenter Gutenstetten**

Kursgebühren 30€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

**PILATES-WORKOUT** mit Désirée Dümmel **NEU - NEU - NEU - NEU**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen u. meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte u. gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt od. gedehnt. Workout mit und ohne Hilfsmittel.

**Kurs Nr. D1201PW/10** **Sonntag, den 12.01.2020, 10.30 bis 11.30 Uhr**  
**10 x 60min, sonntags, Sportcenter Gutenstetten**

Kursgebühren 30€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder

**Anmeldungen sind auf der Homepage [www.svg-steinachgrund.de](http://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](mailto:kurse@svg-steinachgrund.de)**

**fitdankbaby® Kurse mit Jasmin Zeh  
beim Sportverein Gutenstetten-Steinachgrund  
Anmeldung & Fragen unter 09161/8825374, [jasmin-zeh@fitdankbaby.de](mailto:jasmin-zeh@fitdankbaby.de)  
oder [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)**

