

# 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.

**B1706RF/6**

**Mittwoch, den 17.06.2020; von 9.00 bis 10.00 Uhr**

6 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 24€

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

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

**B1606FF/6**

**Dienstag, den 16.06.2020; von 18.00 bis 19.00 Uhr**

6 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 24€

### **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.

**B1606BBP/6**

**Dienstag, den 16.06.2020, von 19.00 bis 20.00 Uhr**

6 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 24€

### **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.

**E2206PY/5**

**Montag, den 22.06.2020, von 19.00 bis 20.00 Uhr**

5 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 20€ / Nichtmitglieder 35€

### **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!

**J2306JFE/5**

**Dienstag, den 23.06.2020, von 9.00 bis 10.00 Uhr**

5 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 25€ / Nichtmitglieder 45€

### **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!

J2306JF/5	Dienstag, den 23.06.2020, von 20.15 bis 21.15 Uhr
J2406JF1/5	Mittwoch, den 24.06.2020, von 18.30 bis 19.30 Uhr
J2406JF2/5	Mittwoch, den 24.06.2020, von 19.30 bis 20.30 Uhr
J2506JF/5	Donnerstag, den 25.06.2020, von 20.15 bis 21.15 Uhr
Kursgebühr	Mitglieder 25€ / Nichtmitglieder 45€

### **JUMPING KIDS** mit Jasmin Zeh

**NEU - NEU - NEU - NEU**

Der etwas leichtere Jumping Kurs für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren

J2406JFK1/5	Mittwoch, den 24.06.2020, von 15.15 bis 16.00 Uhr
J2406JFK2/5	Mittwoch, den 24.06.2020, von 16.30 bis 17.00 Uhr
Kursgebühr	jeweils 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten Mitglieder 20€ / Nichtmitglieder 35€

### **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!

D2806FF/5	Sonntag, den 28.06.2020, von 9.30 bis 10.30 Uhr
Kursgebühr	5 x 60min, sonntags, Sportcenter Gutenstetten Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 20€

### **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.

D2806PW/5	Sonntag, den 28.06.2020, von 10.30 bis 11.30 Uhr
Kursgebühr	5 x 60min, sonntags, Sportcenter Gutenstetten Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 20€

**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)**

