



# SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

## **POWER YOGA mit Elena Ott**

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

E0709PY/13

Montag, den 07.09.2020 von 19.00 bis 20.00 Uhr

13 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 52€ / Nichtmitglieder 91€

## **FUNCTIONAL FITNESS mit Désirée Dümmel**

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

D1309FF/13

Sonntag, den 13.09.2020 um 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

13 x 60min, sonntags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 39€ / Nichtmitglieder 52€

## **PILATES WORKOUT mit Désirée Dümmel**

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 Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Workout mit und ohne Hilfsmittel.

D1309PW/13

Sonntag, den 13.09.2020 um 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

13 x 60min, sonntags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 39€ / Nichtmitglieder 52€

## **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.

K1709Z/10

Donnerstag, den 17.09.2020 von 19.00 bis 20.00 Uhr

10 x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

45€ Mitglieder / Nichtmitglieder

Anmeldung & Fragen

0152 36976930 oder kathrin.kirteke@hotmail.com

# SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

## **JUMPING FITNESS mit Jasmin Zeh**

Verbrenne hüpfend und zu rhyhmischer 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!

**J1509JF/12**                      **Dienstag, den 15.09.2020 um 20.15 bis 21.15 Uhr**  
Kursgebühr                      Mitglieder 60€ / Nichtmitglieder 108€

**J0909JF/13**                      **Mittwoch, den 09.09.2020 um 18.30 bis 19.30 Uhr**

**J0909JF/13**                      **Mittwoch, den 09.09.2020 um 19.45 bis 20.45 Uhr**

**J1009JF/13**                      **Donnerstag, den 10.09.2020 um 20.15 bis 21.15 Uhr**

Kursgebühr                      Mitglieder 65€ / Nichtmitgleider 117€

## **JUMPING EASY mit Jasmin Zeh**

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

**J1509JE/12**                      **Dienstag, den 15.09.2020 um 9.00 bis 10.00 Uhr**  
12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr                      Mitglieder 60€ / Nichtmitglieder 108€

## **JUMPING KIDS mit Jasmin Zeh**

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

**J1409JK/12**                      **Montag, den 14.09.2020 um 17.15 bis 18.00 Uhr**  
12 x 45min, montags, Sportcenter Gutenstetten

**J1609JK/12**                      **Mittwoch, den 16.09.2020 um 16.00 bis 16.45 Uhr**

12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr                      Mitglieder 48€ / Nichtmitglieder 84€

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 oder per Mail [kurse@svg-steinachgrund.de](mailto:kurse@svg-steinachgrund.de)