

SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

SEI FIT, MACH MIT



Dancing Queens NEU mit Birgit Kott

Erste Schnupperstunde am Freitag, den 11.06.2021 von 16:00 bis 17:00 Uhr
Kids ab 4 Jahren und alle Altersgruppen bis 14 Jahre sind herzlich Willkommen.

klassisches Ballett mit Carol Ann Schaller **NEU - ab September 2021**

tänzerische Erziehung für Kinder ab 4 Jahren, klassisches Ballett für Kinder ab 7 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene. Voranmeldungen bitte an kurse@svg-steinachgrund.de

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. ZUMBA ab Donnerstag, den 17.06.2021 von 19:00 bis 20:00 Uhr
Anmeldung & Fragen 0152 36976930 oder eMail: kurse@svg-steinachgrund.de

BBP (Bauch-Beine-Po) mit Birgit Puglio

Bauch-Beine-Po, der Klassiker. Die Kursbezeichnung gibt den Weg vor.

B1606BBP/7 ab Mittwoch, den 16.06.2021 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr
7x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 21€ / Nichtmitglieder 28€

Seniorengymnastik mit Birgit Puglio

Haltung & Bewegung. Im Alter fit bleiben und alle Muskelgruppen kräftigen.

B1606SG/7 ab Mittwoch, den 16.06.2021 jeweils von 10:15 bis 11:15 Uhr
7x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 21€ / Nichtmitglieder 28€

FIT & FLOTT mit Birgit Puglio

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

B1506FF/7 Dienstag, den 15.06.2021; von 18:00 bis 19:00 Uhr
7 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 21€ / Nichtmitglieder 28€

RÜCKEN-FIT (Wirbelsäulengymnastik) mit Birgit Puglio

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

B1506RF/7 Dienstag, den 15.06.2021, von 19:00 bis 20:00 Uhr
7 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 21€ / Nichtmitglieder 28€

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.

E1406PY/6 Montag, den 14.06.2021, von 19:00 bis 20:00 Uhr

6 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 24€ / Nichtmitglieder 42€

Bodyweight mit Sven Zeh **NEU - NEU - NEU - NEU**

Sport mit dem eigenen Körpergewicht; Cardio, Kraft & Gleichgewicht

S1806BW/6 Freitag, den 18.06.2021, von 18:00 bis 19:00 Uhr

6 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 24€

JUMPING FITNESS EASY mit Jasmin Zeh

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

J1506JFE/6 Dienstag, den 15.06.2021, von 9:00 bis 10:00 Uhr

6 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 54€

JUMPING FITNESS mit Jasmin Zeh

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!

J1506JF/6 Dienstag, den 15.06.2021, von 20:15 bis 21:15 Uhr

J1606JF1/6 Mittwoch, den 16.06.2021, von 19:00 bis 20:00 Uhr

J1706JF/6 Donnerstag, den 17.06.2021, von 20:15 bis 21:15 Uhr

6 x 60min, dienstags, mittwochs, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 54€

JUMPING KIDS mit Jasmin Zeh

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

J1406JFK1/6 Montag, den 14.06.2021, von 17:15 bis 18:00 Uhr

J1606JFK2/6 Mittwoch, den 16.06.2021, von 16:15 bis 17:00 Uhr

6 x 45min, montags und mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 24€ / Nichtmitglieder 42€

Kinderturnen mit Jasmin Zeh

Kinder von (3-6 Jahren) brauchen Bewegung.

Deswegen werden wir spielerisch dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Auch die motorischen und sozialen Fähigkeiten der Kinder werden weiter gefördert.

J1406KTK1/6 Montag, den 14.06.2021, von 16:00 bis 17:00

J1606KTK2/6 Mittwoch, den 16.06.2021, von 15:00 bis 16:00

je 6 x 60min, Sportcenter Gutenstetten

Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 24€

Die Kurse finden vorbehaltlich entsprechender Auslastung statt

Kursbuchung unter: www.svg-steinachgrund.de

Für Fragen oder tel. Buchung: 0176/62513044 oder eMail: kurse@svg-steinachgrund.de