

SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

SEI FIT, MACH MIT



Body-Workout mit Birgit Puglio

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

B0809BW/14 ab **Mittwoch, den 08.09.2021 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr**

14 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 42€ / Nichtmitglieder 56€ (ohne Herbstferien)

B1309BW/13 ab **Freitag, den 17.09.2021 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

13 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 39€ / Nichtmitglieder 52€ (ohne Herbstferien)

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.

B0809SES/14 ab **Mittwoch, den 08.09.2021 von 10:15 bis 11:15 Uhr**

14 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren 42€ für Mitglieder / 56€ für Nichtmitglieder (ohne Herbstferien)

Dancing Queens mit Birgit Kott

Kids ab 4 Jahren und alle Altersgruppen bis 14 Jahre sind herzlich Willkommen.

BK1709DQ/12 ab **Freitag, den 17.09.2021 jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr**

ab **Freitag, den 17.09.2021 jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr**

12 x 60 min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 48€ (ohne Herbstferien)

klassisches Ballett mit Carol Ann Schaller NEU - ab September 202

Tänzerische Erziehung für Kinder ab 4 Jahren, Klassisches Ballett für Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Die hohen Anforderungen des Ballettdisziplins fördert das Selbst- & Körperbewusstsein, das Durchhaltevermögen, die Konzentrationsfähigkeit, die Musikalität, das Entfalten der Kreativität sowie große Freude an die eigenen Körperleistungen.

C-AS1609KB-1 ab **Donnerstag, den 16.09.2021 von 16.00 bis 17.00 Uhr (4-8 Jahre)**

mtl. € 30,00 (ausgenommen Ferien)

C-AS1609KB-2 ab **Donnerstag, den 16.09.2021 von 17.00 bis 18.00 Uhr (9-11 Jahre)**

mtl. € 35,00 (ausgenommen Ferien)

C-AS1609KB-3 ab **Donnerstag, den 16.09.2021 von 18.00 bis 19.00 Uhr (ab 12 Jahre)**

mtl. € 40,00 (ausgenommen Ferien)

FIT & FLOTT mit Birgit Puglio

Ganzkörpertraining durch Haltung & Bewegung, Kondition- und Koordinationstraining.

Ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Kleingeräte.

B0709FF/14 ab **Dienstag, den 07.09.2021 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

14 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 42€ / Nichtmitglieder 56€ (ohne Herbstferien)

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) mit Birgit Puglio

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

B0709BBP/14 ab **Dienstag, den 07.09.2021, von 19:00 bis 20:00 Uhr**
14 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 42€ / Nichtmitglieder 56€ (ohne Herbstferien)

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.

E1309PY/12 ab **Montag, den 13.09.2021, von 19:00 bis 20:00 Uhr**
12 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 48€ / Nichtmitglieder 84€ (ohne Herbstferien)

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!

J1409JFE/12 ab **Dienstag den 14.09.2021, von 09:00 bis 10:00 Uhr**
12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 60€ / Nichtmitglieder 108€ (ohne Herbstferien)

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!

J1409JF/12 ab **Dienstag, den 14.09.2021, von 20:15 bis 21:15 Uhr**
ausgebucht ab **Mittwoch, den 15.09.2021, von 18:00 bis 19:00 Uhr**
J1609JF/12 ab **Donnerstag, den 16.09.2021, von 20:15 bis 21:15 Uhr**
12 x 60min, dienstags, mittwochs, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 60€ / Nichtmitglieder 108€ (ohne Herbstferien)

JUMPING KIDS mit Jasmin Zeh

Der etwas leichtere Jumping Kurs für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren

J1509JFK2/12 ab **Mittwoch, den 15.09.2021, von 17:00 bis 17:45 Uhr**
12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 48€ / Nichtmitglieder 84€ (ohne Herbstferien)

Kinderturnen mit Jasmin Zeh

Kinder von (3-4 Jahren) brauchen Bewegung. Deswegen werden wir spielerisch den Bewegungsdrang freien lauf lassen. Auch die motorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder werden weiter gefördert.

J1309KTK1/12 ab **Montag, den 13.09.2021 von 16:30 bis 17:30**
12 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 48€ (ohne Herbstferien)

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 bewegen.

ZUMBA ab **Donnerstag, den 16.09.2021 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

keine Plätze mehr frei

Anmeldung & Fragen: 12 x 60min, donnerstags Sportcenter Gutenstetten
0152/36976930 oder kathrin-kirteke@hotmail.com

STEP-AEROBIC mit Birgit Puglio

Mit Spaß u. Musik wird der ganze Körper in Schwung gebracht. Ausdauer und Koordination werden reichlich trainiert und die Fettverbrennung wird aerob angetrieben.

B1709STA/13 ab Freitag, den 17.09.2021 von 19:00 bis 20:00 Uhr

13 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr 39 € für Mitglieder / 52 € für Nichtmitglieder (ohne Herbstferien)

Alle Kurse finden vorbehaltlich der Covid-19 Einschränkungen statt. Grundsätzlich gilt die 3G-Regelung
Kurse werden anteilig abgerechnet, falls es zu Covid-19 Ausfällen kommen sollte.

**Verbindliche Anmeldungen über die Homepage www.svg-steinachgrund.de oder
telefonisch bei Laila Mattausch Tel.: 0176/62513044 möglich.**

Bei Fragen kontaktieren Sie uns auch gerne per Mail kurse@svg-steinachgrund.de