

# 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.

<b>B0202BW/10</b>	<b>ab Mittwoch, den 02.02.2022 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr</b> 10 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)
<b>B0402BW/10</b>	<b>ab Freitag, den 04.02.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr</b> 10 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)

### 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.

<b>B0202SEN/10</b>	<b>ab Mittwoch, den 02.02.2022 von 10:15 bis 11:15 Uhr</b> 10 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren	Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)

### Dancing Queens mit Birgit Kott (JETZT MONTAGS)

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

<b>BK3101DQ/10</b>	<b>ab Montag, den 31.01.2022 jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr</b> <b>ab Montag, den 31.01.2022 jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr</b> 10 x 60 min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 25€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)

### klassisches Ballett mit Carol Ann Schaller

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.

<b>CAS0302KB-1</b>	<b>ab Donnerstag, den 03.02.2022 von 16.00 bis 17.00 Uhr (4-8 Jahre)</b> mtl. € 30,00 (nicht in den Schulferien)
<b>CAS0302KB-2</b>	<b>ab Donnerstag, den 03.02.2022 von 17.00 bis 18.00 Uhr (9-11 Jahre)</b> mtl. € 35,00 (nicht in den Schulferien)
<b>CAS0302KB-3</b>	<b>ab Donnerstag, den 03.02.2022 von 18.00 bis 19.00 Uhr (ab 12 Jahre)</b> mtl. € 40,00 (nicht in den Schulferien)

### Fit & Flott mit Birgit Puglio

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

<b>B0102FF/10</b>	<b>ab Dienstag, den 01.02.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr</b> 10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)

## **Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik)** mit Birgit Puglio

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

**B0102RF/10** ab **Dienstag, den 01.02.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)

## **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.

**E3101PY/10** ab **Montag, den 31.01.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
10 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 70€ (nicht in den Schulferien)

## **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!

**J0102JFE/10** ab **Dienstag den 01.02.2022 von 09:00 bis 10:00 Uhr**  
10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 50€ / Nichtmitglieder 90€ (nicht in den Schulferien)  
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.com)

## **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!

**J0202JF/10** ab **Mittwoch, den 02.02.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**J0302JF/10** ab **Donnerstag, den 03.02.2022 von 20:15 bis 21:15 Uhr**  
10 x 60min, mittwochs und donnerstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 50€ / Nichtmitglieder 90€ (nicht in den Schulferien)  
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.com)

## **JUMPING KIDS** mit Jasmin Zeh

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

**J0202JFK2/10** ab **Mittwoch, den 02.02.2022 von 17:00 bis 17:45 Uhr**  
10 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 70€ (nicht in den Schulferien)  
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.com)

## **Kinder-Turnen** mit Jasmin Zeh

Kinder von (3-4 Jahren) brauchen Bewegung.

Deswegen werden wir spielerisch dem Bewegungsdrang freien lauf lassen.

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

**J0102KT/10** ab **Dienstag, den 01.02.2022 von 15:00 bis 16:00 Uhr**  
10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 25€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)  
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.com)

## **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 03.02.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
10 x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten  
(nicht in den Schulferien)

Anmeldung & Fragen: 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.

**B0402STA/10** ab **Freitag, den 04.02.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
10 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 40€ (nicht in den Schulferien)

Alle Kurse finden vorbehaltlich der Covid-19 Einschränkungen statt. Aktuell gilt die 2G+ Regelung  
Kurse werden anteilig abgerechnet, falls es zu Covid-19 Lockdowns kommen sollte.

**Verbindliche Anmeldungen über die Homepage [www.svg-steinachgrund.de](http://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](mailto:kurse@svg-steinachgrund.de)**