

# SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

## SEI FIT, MACH MIT



### Kursplan: Frühjahr/Sommer 2022

#### Body-Workout mit Birgit Puglio

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

**B1105BW** ab **Mittwoch, den 11.05.2022 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr**  
8 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten  
(nicht in den Schulferien)

**B1305BW** ab **Freitag, den 13.05.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
8 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Mitglieder: 24,00 € und Nichtmitglieder: 32,00 €

Infos, Anmeldung und Kursgebühren bitte direkt über Birgit Puglio: Tel.: 0178/2818582

#### 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.

**B1105SEN** ab **Mittwoch, den 11.05.2022 von 10:15 bis 11:15 Uhr**  
8 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Infos, Anmeldung und Kursgebühren bitte direkt über Birgit Puglio: Tel.: 0178/2818582

#### Dancing Queens mit Birgit Kott

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

**BK0205DQ** ab **Montag, den 02.05.2022 jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr**  
ab **Montag, den 02.05.2022 jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr**  
9 x 60 min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 22,50 € / Nichtmitglieder 36,00 € (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.

**CASKB-1** immer **Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr (4-8 Jahre)**  
mtl. € 30,00 (nicht in den Schulferien)

**CASKB-2** immer **Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr (9-11 Jahre)**  
mtl. € 35,00 (nicht in den Schulferien)

**CASKB-3** immer **Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr (ab 12 Jahre)**  
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

**B1005FF** ab **Dienstag, den 10.05.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
8 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühren: Mitglieder: 24,00 € und Nichtmitglieder: 32,00 €  
Infos, Anmeldung und Kursgebühren bitte direkt über Birgit Puglio: Tel.: 0178/2818582

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

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

**B1005RF** ab **Dienstag, den 10.05.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
8 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Infos, Anmeldung und Kursgebühren bitte direkt über Birgit Puglio: Tel.: 0178/2818582

### **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!

**J0305JFE** ab **Dienstag den 03.05.2022 von 09:00 bis 10:00 Uhr**  
9 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 81,00 € (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!

**J0905JF-Mo** ab **Montag, den 09.05.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
8 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 72,00 € (nicht in den Schulferien)

**J0405JF-Mi** ab **Mittwoch, den 04.05.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
9 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 81,00 € (nicht in den Schulferien)

**J0505JF-Do** ab **Donnerstag, den 05.05.2022 von 20:15 bis 21:15 Uhr**  
Kursgebühr Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 81,00 € (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

**J0405JFK** ab **Mittwoch, den 04.05.2022 von 17:00 bis 17:45 Uhr**  
9 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 81,00 € (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.

**J0305KT** ab **Dienstag, den 03.05.2022 von 15:00 bis 16:00 Uhr**  
9 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr Mitglieder 22,50 € / Nichtmitglieder 36,00 € (nicht in den Schulferien)  
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.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.

**B1305STA**

**ab Freitag, den 13.05.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

8 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 32,00 € (nicht in den Schulferien)

## **Core & Cardio** mit Nina Deininger **NEU NEU NEU**

Dieses Workout ist abwechslungsreich und intensiv - eine Mischung aus Cardiotraining und Stärkung der Core-Muskulatur.

Durch Elemente wie Tae Bo, HIIT, Tabata und das Arbeiten mit verschiedenem Equipment, sowie dem eigenen Körpergewicht, verbunden mit lautstarker Musik, erreichst Du in kürzester Zeit viel!

**N1205CC**

**ab Donnerstag den 12.05.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

8 x 60min, donnerstags Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 32,00 € / Nichtmitglieder 56,00 € (nicht in den Schulferien)

**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)**