

SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

SEI FIT, MACH MIT



Kursplan: Herbst 2022 (Update)

Body-Workout mit Birgit Puglio

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

B140913BW ab **Mittwoch, den 14.09.2022 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr**

13 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: Mitglieder: 45,50 € und Nichtmitglieder: 58,50 €

B300911BW ab **Freitag, den 30.09.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

11 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Mitglieder: 38,50 € und Nichtmitglieder: 49,50 €

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

(Kurs findet vorbehaltlich der Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt)

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.

B140913SEN ab **Mittwoch, den 14.09.2022 von 10:15 bis 11:15 Uhr**

13 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

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

Dancing Queens mit Birgit Kott

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

BK190911DQ ab **Montag, den 19.09.2022 jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr**

ab **Montag, den 19.09.2022 jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr**

11x 60 min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 33,00 € / Nichtmitglieder 49,50 € (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)

Für eine Schnupperstunde einfach dem Alter entsprechend zur jew. Zeit vorbei kommen

Fit & Flott mit Birgit Puglio

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

B130913FF ab **Dienstag, den 13.09.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

13 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

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.

B130913RF ab **Dienstag, den 13.09.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

13 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!

J230912JFE ab **Freitag, den 23.09.2022 von 10:00 bis 11:00 Uhr**

12 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 108,00 € (nicht in den Schulferien)

Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 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!

J190911JF-Mo ab **Montag, den 19.09.2022 von 19:30 bis 20:30 Uhr**

11 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 99,00 € (nicht in den Schulferien)

J210912JF-Mi ab **Mittwoch, den 21.09.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

12 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 108,00 € (nicht in den Schulferien)

J220912JF-Do ab **Donnerstag, den 22.09.2022 von 20:15 bis 21:15 Uhr**

12 x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 108,00 € (nicht in den Schulferien)

Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 info@zehlis.com

JUMPING KIDS mit Jasmin Zeh

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

J210912JFK ab **Mittwoch, den 21.09.2022 von 17:00 bis 17:45 Uhr**

12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 108,00 € (nicht in den Schulferien)

Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 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.

J200912KT ab **Dienstag, den 20.09.2022 von 15:00 bis 16:00 Uhr**

12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 54,00 € (nicht in den Schulferien)
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 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.

B300911STA ab Freitag, den 30.09.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr

11 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 38,50 € / Nichtmitglieder 49,50 € (nicht in den Schulferien)
(Kurs findet vorbehaltlich der Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt)

Core & Cardio mit Nina Deininger

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!

N220910CC ab Donnerstag den 22.09.2022 von 19:00 bis 20:00 Uhr

10 x 60min, donnerstags Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 70,00 € (nicht in den Schulferien)

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
Die Kurse finden vorbehaltlich der aktuellen Corona Beschränkungen statt.**