

SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

SEI FIT, MACH MIT



Kursplan: Frühjahr 2023

NEU Hula-Hoop mit Melissa Ziener (Tanzschule Lebensfreude)

Unser speziell entwickeltes Hula-Hoop-Fitnesskonzept ist eine Kombination aus einem Ganzkörperworkout- und Tanz-Fitnessselementen mit und ohne dem Reifen.

Das „Hullern“ kommt natürlich auch nicht zu kurz.

ab Mittwoch, den 18.01.2023 jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

10 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: 130,00 €

Infos und Anmeldung bitte direkt über Tanzschule Lebensfreude: Tel.0176/30597478

www.tanzstudio-lebensfreude.de

(Kurs findet vorbehaltlich der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt)

NEU Strong Nation mit Melissa Ziener (Tanzschule Lebensfreude)

Bei Strong Nation® gehst du über deine Grenzen hinaus, um eine Transformation des gesamten Körpers zu erreichen. Die Musik wurde speziell auf jede Bewegung abgestimmt. Sie umfasst schnelle Rhythmen wie EDM und Hip Hop.

ab Mittwoch, den 18.01.2023 jeweils von 20:00 bis 21:00 Uhr

10 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: 130,00 €

Infos und Anmeldung bitte direkt über Tanzschule Lebensfreude: Tel.0176/30597478

www.tanzstudio-lebensfreude.de

(Kurs findet vorbehaltlich der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt)

Body-Workout mit Birgit Puglio

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

B180110BW ab Mittwoch, den 18.01.2023 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr

10 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: Mitglieder: 40,00 € und Nichtmitglieder: 50,00 €

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.

B180110SEN ab **Mittwoch, den 18.01.2023 von 10:15 bis 11:15 Uhr**

10 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.

BK160110DQ ab **Montag, den 16.01.2023 jeweils von 15:30 bis 16:30 Uhr**

ab **Montag, den 16.01.2023 jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr**

10x 60 min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 45,00 € (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)

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

B170110FF ab **Dienstag, den 17.01.2023 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

10 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.

B170110RF ab **Dienstag, den 17.01.2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

10 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!

J200110JFE ab **Freitag, den 20.01.2023 von 10:00 bis 11:00 Uhr**

10 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 90,00 € (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!

J160110JF-Mo	ab Montag, den 16.01.2023 von 19:30 bis 20:30 Uhr 10x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 90,00 € (nicht in den Schulferien)
J180110JF-Mi	ab Mittwoch, den 18.01.2023 von 18:00 bis 19:00 Uhr 10 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 90,00 € (nicht in den Schulferien)
J190110JF-Do	ab Donnerstag, den 19.01.2023 von 20:15 bis 21:15 Uhr 10 x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 90,00 € (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

J180110JFK	ab Mittwoch, den 18.01.2023 von 17:00 bis 17:45 Uhr 10 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 90,00 € (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.

J170110KT	ab Dienstag, den 17.01.2023 von 15:00 bis 16:00 Uhr 10 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr	Mitglieder 35,00 € / Nichtmitglieder 50,00 € (nicht in den Schulferien)
Anmeldung & Fragen:	0171/5391887 info@zehlis.com

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!

N180110CC	ab Donnerstag den 18.01.2023 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.

