

# SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

## SEI FIT, MACH MIT



### Kursplan: Herbst 2023

#### YOGA mit Stephanie Heinlein

**\*\*NEU\*\*NEU\*\*NEU\*\***

Yoga für Kraft und Beweglichkeit

Diese Yogastunde stärkt deinen ganzen Körper, bringt Flexibilität und schenkt dir Entspannung.

Die kraftvollen und dehnenden Asanas (gehaltene Yogahaltungen) werden von geführten Atemübungen und Meditationen sowie einer Endentspannung begleitet.

**Y220910SH ab Freitag, den 22.09.2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

10 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 35,00 € / Nichtmitglieder 65,00 € (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!

**J220912JFE ab Freitag, den 22.09.2023 von 09:00 bis 10:00 Uhr**

12 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 113,50 € (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!

**J180912JF-Mo1 ab Montag, den 18.09.2023 von 18:30 bis 19:30 Uhr**

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

**J180912JF-Mo2 ab Montag, den 18.09.2023 von 19:30 bis 20:30 Uhr**

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

**J200912JF-Mi ab Mittwoch, den 20.09.2023 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

12 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr je Block Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 113,50 € (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

**J190911JFK ab Dienstag, den 19.09.2023 von 17:00 bis 17:45 Uhr**

11 x 45min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 104,00 € (nicht in den Schulferien)

Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.com)

**J200912JFK ab Mittwoch, den 20.09.2023 von 17:00 bis 17:45 Uhr**

12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr je Block Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 113,50 € (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.

**J190911KT**                      **ab Dienstag, den 19.09.2023 von 15:00 bis 16:00 Uhr**  
11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr                      Mitglieder 38,50 € / Nichtmitglieder 60,00 € (nicht in den Schulferien)  
Anmeldung & Fragen:        0171/5391887                      [info@zehlis.com](mailto:info@zehlis.com)

## **Fatburnworkout mit Jasmin Zeh**

**\*\*NEU\*\*NEU\*\*NEU\*\***

Das Fatburnworkout ist ein HIIT (hochintensives Intervalltraining) mit verschiedenen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ideal für die Fettverbrennung und für jedermann geeignet.

**J190911FB**                      **ab Dienstag, den 19.09.2023 von 18:00 bis 18:45 Uhr**  
11 x 45min, dienstags Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr                      Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 104,00 € (nicht in den Schulferien)

## **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!

**N210910CC**                      **ab Donnerstag den 21.09.2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
10 x 60min, donnerstags Sportcenter Gutenstetten  
Kursgebühr                      Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 76,50 € (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**

## **Body-Workout mit Birgit Puglio**

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

**B130913BW**                      **ab Mittwoch, den 13.09.2023 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr**  
13 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten  
(nicht in den Schulferien)  
Kursgebühren:                      Mitglieder: 52,00 € und Nichtmitglieder: 71,50 €

## **Fit & Flott** mit Birgit Puglio

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

**B190911FF** ab **Dienstag, den 19.09.2023 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: Mitglieder: 44,00 € und Nichtmitglieder: 60,50 €

## **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.

Ihre Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt.

Das Ganze mit viel Spaß und Musik.

**B130913SEN** ab **Mittwoch, den 13.09.2023 von 10:15 bis 11:15 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 52,00 € und Nichtmitglieder: 71,50 €

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

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

**B190911RF** ab **Dienstag, den 19.09.2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten  
(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: Mitglieder: 44,00 € und Nichtmitglieder: 60,50 €

## **Dancing Queens** mit Birgit Kott

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

**BK180912DQ** ab **Montag, den 18.09.2023 jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr**

12x 60 min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 60,00 € (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)**