

SV GUTENSTETTEN-STEINACHGRUND

SEI FIT, MACH MIT



Kursplan: Sommer 2024

YOGA mit Stephanie Heinlein

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.

Y190410SH ab Freitag, den 19.04.2024 von 19:00 bis 20:00 Uhr

10 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

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

YOGA - Stretch & Relax mit Stephanie Heinlein

**** NEU ** NEU ****

In dieser entspannten Yogaeinheit dehnt du deinen ganzen Körper.

Dies schenkt dir mehr Flexibilität, mehr Geschmeidigkeit und Aufrichtung.

Begleitende Achtsamkeitsübungen zentrieren und beruhigen den Geist.

Bitte mitbringen: Dicke Socken, Decke, Getränk

YSR17048SH ab Mittwoch, den 17.04.2024 von 19:30 bis 20:30 Uhr

8 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 32,00 € / Nichtmitglieder 56,00 € (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!

J190412JFE ab Freitag, den 19.04.2024 von 08:30 bis 09:30 Uhr

12 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 118,00 € (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!

J150412JF-Mo1 ab Montag, den 15.04.2024 von 18:30 bis 19:30 Uhr

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 118,00 € (nicht in den Schulferien)

J150412JF-Mo2 ab Montag, den 15.04.2024 von 19:30 bis 20:30 Uhr

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 118,00 € (nicht in den Schulferien)

J170412JF-Mi ab Mittwoch, den 17.04.2024 von 18:00 bis 19:00 Uhr

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 118,00 € (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

J170412JFK ab **Mittwoch, den 17.04.2024 von 17:00 bis 17:45 Uhr**

12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr je Block Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 118,00 € (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.

J160412KT ab **Dienstag, den 16.04.2024 von 15:00 bis 16:00 Uhr**

12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 71,50 € (nicht in den Schulferien)

Anmeldung & Fragen: 0171/5391887

info@zehlis.com

Fatburnworkout mit Jasmin Zeh

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

J160412FB ab **Dienstag, den 16.04.2024 von 18:00 bis 18:45 Uhr**

12 x 45min, dienstags Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,50 € (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.

B240411BW ab **Mittwoch, den 24.04.2024 jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr**

11 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren: Mitglieder: 49,00 € und Nichtmitglieder: 65,50 €

Fit & Flott mit Birgit Puglio

Ganzkörpertraining durch Haltung & Bewegung, Kondition- und Koordinationstraining.

Ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Kleingeräte

B230411FF ab **Dienstag, den 23.04.2024 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 49,00 € und Nichtmitglieder: 65,50 €

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.

Die Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt.

Das Ganze mit viel Spaß und Musik.

B240411SEN ab **Mittwoch, den 24.04.2024 von 10:15 bis 11:15 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 49,00 € und Nichtmitglieder: 65,50 €

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) mit Birgit Puglio

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

B230411RF ab **Dienstag, den 23.04.2024 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 49,00 € und Nichtmitglieder: 65,50 €

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