

SV Gutenstetten-Steinachgrund e.V



Kursplan: Sommer 2025

Die Kurse Yoga, Seniorensport und Rücken-Fit pausieren im Sommer.
Die drei Kurse werden im Herbst wieder stattfinden.

Wir sind auf der Suche nach Kursleiter/innen für den Seniorensport.

Bei Interesse bitte eine kurze Mail an: kurse@svg-steinachgrund.de

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!

J020512JFE ab Freitag, den 02.05.2025 von 08:30 bis 09:30 Uhr
12 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,00 € (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!

J280412JF-Mo1 ab Montag, den 28.04.2025 von 18:30 bis 19:30 Uhr
12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,00 € (nicht in den Schulferien)

J280412JF-Mo2 ab Montag, den 28.04.2025 von 19:30 bis 20:30 Uhr
12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,00 € (nicht in den Schulferien)

J300412JF-Mi ab Mittwoch, den 30.04.2025 von 18:30 bis 19:30 Uhr
12x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,00 € (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

J300412JFK ab Mittwoch, den 30.04.2025 von 17:00 bis 17:45 Uhr
12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr je Block Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 78,00 € (nicht in den Schulferien)
Anmeldung & Fragen: 0171/5391887 info@zehlis.com

Fitdankbaby® mit Jasmin Zeh

Dein Sportkurs mit Baby ab 3 Monaten

Werde nach der Schwangerschaft wieder fit und integriere dein Baby mit in deine Sportstunde.

Nach dem lizenzierten Fitdankbaby®Verfahren.

Ab 3 Monaten nach der Entbindung - so lange wie ihr wollt. Euer Gewicht wächst ja schließlich mit.

J02056FDB

ab Freitag, den 02.05.2025 von 09:45 bis 10:45 Uhr

6 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren:

Kursgebühr: 66,00 €

Anmeldung & Fragen:

0171/5391887

info@zehlis.com

Verbindliche Anmeldungen über die Homepage www.svg-steinachgrund.de

Bei Fragen kontaktieren Sie uns auch gerne per Mail: kurse@svg-steinachgrund.de