

SV Gutenstetten-Steinachgrund e.V

Kursplan: Herbst/Winter 2025



Die neuen YOGA-Kurse werden in Kürze veröffentlicht

JUMPING FITNESS EASY

Der etwas leichtere Jumping Kurs um wieder fit zu werden (z.B. nach Schwangerschaft oder Krankheit). Babys sind willkommen!

J190912JFE ab Freitag, den 19.09.2025 von 08:30 bis 09:30 Uhr
12 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr: Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,00 €

JUMPING FITNESS

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!

J220912JF-Mo1 ab Montag, den 22.09.2025 von 18:30 bis 19:30 Uhr
12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

J220912JF-Mo2 ab Montag, den 22.09.2025 von 19:30 bis 20:30 Uhr
12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

J170912JF-Mi ab Mittwoch, den 17.09.2025 von 18:30 bis 19:30 Uhr
12x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr jeweils: Mitglieder 66,00 € / Nichtmitglieder 119,00 €

JUMPING KIDS

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

J240912JFK ab Mittwoch, den 24.09.2025 von 17:00 bis 17:45 Uhr
12 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr: Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 72,00 €

Kinder-Turnen

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.

J230912KT ab Dienstag, den 23.09.2025 von 15:00 bis 16:00 Uhr
12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr: Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 72,00 €

Fatburnworkout

Fatburner-Workout: Effektives HIIT-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Ideal zur Fettverbrennung, für Kondition & Kraft – und für jedes Fitnesslevel geeignet.

J230912FB ab Dienstag, den 23.09.2025 von 18:30 bis 19:15 Uhr
12 x 45min, dienstags Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr: Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 72,00 €

Body-Workout

Ganzkörper-Workout & Wirbelsäulen-Bodyworkout: Stärke deine Muskulatur, mobilisiere den Körper und gewinne mehr Beweglichkeit.

J170912BW **ab Mittwoch, den 17.09.2025 jeweils von 8:00 bis 9:00 Uhr**
12 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr: Mitglieder: 48,00 € und Nichtmitglieder: 72,00 €

Fit & Flott

Ganzkörpertraining für Haltung, Kondition & Koordination.

Erlebe ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Kleingeräte – für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

J230912FF **ab Dienstag, den 23.09.2025 von 17:30 bis 18:30 Uhr**
12 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren: Mitglieder: 48,00 € und Nichtmitglieder: 72,00 €

Fitdankbaby®

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.

J19096FDB **ab Freitag, den 19.09.2025 von 09:45 bis 10:45 Uhr**
6 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühren: Kursgebühr: 66,00 €

Ein späterer Einstieg in die Kurse ist möglich, bitte um kurze Kontaktaufnahme!

**Verbindliche Anmeldungen über die Homepage www.svg-steinachgrund.de/kurse/
oder direkt über unsere Übungsleiterin Jasmin Zeh (Mobil: 0171/5391887 oder info@zehlis.com)
Bei Fragen kontaktieren Sie uns auch gerne per Mail: kurse@svg-steinachgrund.de**