

SV Gutenstetten-Steinachgrund e.V

Kursplan: Herbst 2026



Klassisches Ballett

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 15:45 bis 16:30 Uhr (4-6 Jahre) mtl. € 35,00 (nicht in den Schulferien)
CASKB-2	immer Donnerstag von 16:30 bis 17:15 Uhr (7-12 Jahre) mtl. € 40,00 (nicht in den Schulferien)
CASKB-3	immer Donnerstag von 17:15 bis 19.00 Uhr (ab 13 Jahre) mtl. € 40,00 (nicht in den Schulferien)

Für eine Schnupperstunde einfach dem Alter entsprechend zur jew. Zeit vorbei kommen

JUMPING FITNESS EASY

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

JZ250911JFE	ab Freitag, den 25.09.2026 von 08:30 bis 09:30 Uhr 11 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr:	Mitglieder 71,50 € / Nichtmitglieder 110,00 €

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!

JZ210911JF-Mo1	ab Montag, den 21.09.2026 von 18:30 bis 19:30 Uhr 11 x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr:	Mitglieder 71,50 € / Nichtmitglieder 110,00 €
JZ210911JF-Mo2	ab Montag, den 21.09.2026 von 19:30 bis 20:30 Uhr 11x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr:	Mitglieder 71,50 € / Nichtmitglieder 110,00 €
JZ230910JF-Mi	ab Mittwoch, den 23.09.2026 von 18:30 bis 19:30 Uhr 10x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr:	Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €

JUMPING KIDS

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

JZ230910JFK	ab Mittwoch, den 23.09.2026 von 17:00 bis 17:45 Uhr 10 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr:	Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

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.

JZ220911KT ab Dienstag, den 22.09.2026 von 15:00 bis 16:00 Uhr

11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr: Mitglieder 44,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €

Fatburnworkout

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

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

JZ220911FB ab Dienstag, den 22.09.2026 von 18:30 bis 19:15 Uhr

11 x 45min, dienstags Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr: Mitglieder 44,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €

Body-Workout

Ganzkörper-Workout & Wirbelsäulen-Bodyworkout: Stärke deine Muskulatur,

mobilisiere den Körper und gewinne mehr Beweglichkeit.

JZ230910BW ab Mittwoch, den 23.09.2026 jeweils von 8:00 bis 9:00 Uhr

10 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr: Mitglieder: 40,00 € und Nichtmitglieder: 60,00 €

Fit & Flott

Ganzkörpertraining für Haltung, Kondition & Koordination.

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

JZ220911FF ab Dienstag, den 22.09.2026 von 17:30 bis 18:30 Uhr

11x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Mitglieder: 44,00 € und Nichtmitglieder: 66,00 €

Rücken & Core

In diesem 45-minütigen Rückenkurs stärken gezielte Rücken-und Oberkörperübungen die Muskulatur. Mobilisation und sanfte Dehnungen fördern die Beweglichkeit und unterstützen eine aufrechte Haltung im Alltag.

JZ240911RC ab Donnerstag, den 24.09.2026 von 18:30 bis 19:15 Uhr

11x 45min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Mitglieder: 38,50 € und Nichtmitglieder: 60,50 €

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.

JZ25096FDB ab Freitag, den 25.09.2026 von 09:45 bis 10:45 Uhr

6 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Kursgebühr: 66,00 €

Fitdankbaby® PRE

Dein Sportkurs für die Schwangerschaft.

Bleibe auch während der Schwangerschaft für dich und dein Baby. Geeignete Übungen während der Schwangerschaft ab der 14. SSW bis zum Ende. Geeignet für jedes Fitnesslevel.

JZ23096FDBpre **ab Mittwoch 23.09.2026 von 12:00 bis 13:00 Uhr**

6 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Kursgebühr: 66,00 €

Fitdankbaby® meets Jumping

Dein Jumping Fitness Kurs (mit Baby). Sanfter Einstieg in die Jumping Fitness Welt um wieder fit zu werden.

Babys sind herzlich willkommen, aber kein muss.

Geeignet ab ca. 6 Mon nach Entbindung. Beckenbodenschonend!

JZ2309FDBJ **ab Mittwoch, 23.09.2026 von 11:00 Uhr bis 11:45 Uhr**

Kursgebühren: 8 Euro pro Einheit (Anmeldung dennoch notwendig)

Dieser Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt - hier zahlt ihr jedoch nur wenn ihr tatsächlich dabei seid

Fitdankbaby® Rückbildung

Kurs für frisch gebackene Mütter um Beckenboden-, Bauch- & Rückenmuskulatur wieder zu stärken. Bringe deinen Körper nach der Geburt wieder zu neuer Stärke zurück. Ganz sanft und auf das Wochenbett abgestimmt

JZ17098FDBR ab Donnerstag, 17.09.2026 von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

8x 60min, donnerstags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühren: Kursgebühr: 88,00 €

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