

SV Gutenstetten-Steinachgrund e.V



Kursplan: Herbst 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.

Y04108SH ab Freitag, den 04.10.2024 von 19:00 bis 20:00 Uhr

8 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 60,00 € (nicht in den Schulferien)

YOGA - Stretch & Relax mit Stephanie Heinlein

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

YSR02105SH ab Mittwoch, den 02.10.2024 von 19:30 bis 20:30 Uhr

5 x 60min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 22,50 € / Nichtmitglieder 37,50 € (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!

J200912JFE ab Freitag, den 20.09.2024 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!

J160912JF-Mo1 ab Montag, den 16.09.2024 von 18:30 bis 19:30 Uhr

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

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

J160912JF-Mo2 ab Montag, den 16.09.2024 von 19:30 bis 20:30 Uhr

12x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

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

J180911JF-Mi ab Mittwoch, den 18.09.2024 von 19:00 bis 20:00 Uhr

11x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 59,50 € / Nichtmitglieder 108,00 € (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

J180911JFK

ab Mittwoch, den 18.09.2024 von 17:00 bis 17:45 Uhr

11 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr je Block

Mitglieder 44,00 € / Nichtmitglieder 80,00 € (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.

J170912KT

ab Dienstag, den 17.09.2024 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.

J170912FB

ab Dienstag, den 17.09.2024 von 18:00 bis 18:45 Uhr

12 x 45min, dienstags Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr

Mitglieder 54,00 € / Nichtmitglieder 78,00 € (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 Jasmin Zeh

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

J180912BW

ab Mittwoch, den 18.09.2024 jeweils von 8:00 bis 9:00 Uhr

12 x 60 min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten

(nicht in den Schulferien)

Kursgebühren:

Mitglieder: 53,50 € und Nichtmitglieder: 71,50 €

Fit & Flott mit Birgit Puglio

Ganzkörpertraining durch Haltung & Bewegung, Kondition- und Koordinationstraining.

Ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Kleingeräte

B170912FF ab **Dienstag, den 17.09.2024 von 18:00 bis 19:00 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 53,50 € und Nichtmitglieder: 71,50 €

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.

Inhaltlich werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt.

Das ganze mit viel Spaß und Musik.

B170912SEN ab **Dienstag, den 17.09.2024 von 16:45 bis 17:45 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 53,50 € 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.

B170912RF ab **Dienstag, den 17.09.2024 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursgebühren: Mitglieder: 53,50 € und Nichtmitglieder: 71,50 €

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.

J20096FDB ab **Freitag, den 20.09.2024 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 oder telefonisch bei Laila Mattausch Tel.: 0176/62513044 möglich.

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