

SV Gutenstetten-Steinachgrund e.V



Kursplan: Frühjahr 2025

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.

Y310110SH ab Freitag, den 31.01.2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr

10 x 60min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 80,00 € (nicht in den Schulferien)

YOGA - for Kids mit Stephanie Heinlein **Neu # Schnupperkurs**

Kinderyoga für 6-8 jährige Kids

Komm und tauche ein in die Welt des Yoga. Lerne spielerisch die ersten Yoga- und Atemübungen kennen.

Mit Phantasie und Freude an der Bewegung verwandelst du dich in Bäume, Löwen oder Adler.

Im Kinderyoga werden spielerisch Koordination und Kraft sowie Entspannung und ein positives Wohlbefinden gefördert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken oder Turnschlappchen, Getränk, Decke

Bitte keinen Schmuck oder Haarschmuck tragen.

YK31015SH ab Freitag, 31.01.2025 von 16:30 bis 17:15 Uhr

5 x 45min, freitags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 17,50 € / Nichtmitglieder 30,00 € (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!

J100112JFE ab Freitag, den 10.01.2025 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!

J130111JF-Mo1 ab Montag, den 13.01.2025 von 18:30 bis 19:30 Uhr

11x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,50 € / Nichtmitglieder 109,00 € (nicht in den Schulferien)

J130111JF-Mo2 ab Montag, den 13.01.2025 von 19:30 bis 20:30 Uhr

11x 60min, montags, Sportcenter Gutenstetten

Kursgebühr Mitglieder 60,50 € / Nichtmitglieder 109,00 € (nicht in den Schulferien)

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!

J080112JF-Mi **ab Mittwoch, den 08.01.2025 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

J29019JFK **ab Mittwoch, den 29.01.2025 von 17:00 bis 17:45 Uhr**
9 x 45min, mittwochs, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr je Block Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 59,00 € (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.

J140111KT **ab Dienstag, den 14.01.2025 von 15:00 bis 16:00 Uhr**
11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 44,00 € / Nichtmitglieder 65,50 € (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.

J210110FB **ab Dienstag, den 21.01.2025 von 18:00 bis 18:45 Uhr**
10 x 45min, dienstags Sportcenter Gutenstetten
Kursgebühr Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 60,00 € (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.

J080112BW **ab Mittwoch, den 08.01.2025 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

B140111FF **ab Dienstag, den 14.01.2025 von 18:00 bis 19:00 Uhr**
11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
(nicht in den Schulferien)
Kursgebühren: Mitglieder: 49,50 € und Nichtmitglieder: 66,00 €

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) mit Birgit Puglio

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

B140111RF **ab Dienstag, den 14.01.2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr**
11 x 60min, dienstags, Sportcenter Gutenstetten
(nicht in den Schulferien)
Kursgebühren: Mitglieder: 49,50 € und Nichtmitglieder: 66,00 €

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 17.01.2025 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