

## Körper in Form - Funktionelles Haltungstraining

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparates. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der haltungsrelevanten Muskulatur an Bauch und Rücken. Entspannungsübungen runden die Einheit ab.

**Mittwoch 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

**Start: 10. Januar 2018**

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann

Kursgebühr für 5 Kurseinheiten:  
22 € Nichtmitglieder, 15 € Aktive Mitglieder

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

Bei regelmäßiger Teilnahme stellen wir auf Wunsch am Ende unserer Kurse eine Teilnahmebescheinigung aus, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Zuschuss beantragen können.

### Ermäßigung:

Bei Teilnahme einer Person an mehreren Kursen im selben Zeitraum reduzieren wir die Kursgebühren des günstigeren Kurses um 20%.

## Präventives Ganzkörpertraining

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase werden in diesem Kurs intensive Übungen zum Aufbau und zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit wechselndem Material (Theraband, Hanteln, etc.) durchgeführt. Dehnübungen runden das Programm ab.

**Dienstag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr**

**Start: 09. Januar 2018**

Kursleitung: Angela Moser  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

**Donnerstag 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr**

**Start: 11. Januar 2018**

Kursleitung: Angela Moser  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

## Körperfit – aufrecht, stark, stabil

Dieser Kurs eignet sich für alle Personen, die ihrem Rücken mehr Beachtung schenken möchten. Das Übungsprogramm dient sowohl der Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Kurs 1: Montag 18.45 Uhr - 19.45 Uhr**

**Kurs 2: Montag 20.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Start: 15. Januar 2018**

Kursleitung: Elvira Kerle  
Kursgebühr für 9 Kurseinheiten:  
39 € Nichtmitglieder,  
27 € Aktive Mitglieder

## Fitness und Gesundheit in der Prävention

Nach einem variantenreichen Ausdauertraining schließen sich Kräftigungsübungen nicht nur für Bauch, Beine und Po, sondern ebenso für Arme, Schultern und Rücken an. Es werden kleine Handgeräte zur Steigerung der Effektivität eingesetzt. Dehnübungen runden das Programm ab.

**Dienstag 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

**Start: 09. Januar 2018**

Kursleitung: Angela Moser  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

**Freitag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr**

Kursleitung: Sandra Stark

**Start: 12. Januar 2018 - 4 Schnupper-Termine**  
**Nichtmitglieder 17,50 € / Mitglieder 12 €**

**Start: 12. Januar 2018 - 10 Termine**

44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

## Wir bieten Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge an:

**für Männer mittwochs 19.45 Uhr - 20.45 Uhr**  
**für Frauen donnerstags 17.15 Uhr - 18.15 Uhr**

Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 07253 / 3770





## Unser Kursangebot

# Januar 2018

Anmeldungen an:

**SG Bad Schönborn 1975 e.V.**

Schönbornallee 7

76669 Bad Schönborn

**Telefon: 07253/ 4038**

**Mail: [kurse@sg-badschoenborn.de](mailto:kurse@sg-badschoenborn.de)**

**[www.sg-badschoenborn.de](http://www.sg-badschoenborn.de)**

**Unsere Bankverbindung:**

**IBAN: DE25 6639 1200 0083 1915 03**

**Bitte Vor- + Zuname + Kursbezeichnung  
angeben.**



### **Pilates – Bewegung(en) im Alltag**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die auf ideale Weise Dehn- und Kräftigungsübungen miteinander verbindet. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

**Mittwoch 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr**

**Start: 10. Januar 2018**

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 5 Schnupperstunden:

30 € Nichtmitglieder, 20 € Aktive Mitglieder

Kursgebühr für 9 Kurseinheiten:

54 € Nichtmitglieder, 36 € Aktive Mitglieder

### **Fit mit 60 plus/minus**

**Wer rastet der rostet!** Mit Bewegung kann man sich in jedem Alter fit und gesund halten, auch wenn man lange nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv war. Dieses gezielte Bewegungs- und Gymnastikprogramm zur effektiven Muskelkräftigung sowie der Steigerung der Beweglichkeit wird mit verschiedenen Handgeräten durchgeführt.

**Dienstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr**

**Start: 09. Januar 2018**

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 5 Schnupperstunden:

25 € Nichtmitglieder, 20 € Aktive Mitglieder

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

50 € Nichtmitglieder, 40 € Aktive Mitglieder

### **Fünf Esslinger – 60 plus**

Die Fünf Esslinger sind eine Auswahl von wissenschaftlich erarbeiteten Übungen, die sich sehr positiv auf Nerven, Muskeln, Sehnen und Knochen auswirken und zugleich Herz und Kreislauf stärken. Die einzelnen Fitnesskomponenten lauten: Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft für die obere und untere Körperhälfte.

**Donnerstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr**

**Start: 11. Januar 2018**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

52 € Nichtmitglieder, 36 € Aktive Mitglieder

**Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Start: 11. Januar 2018**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

### **Gesundheitssport für Männer**

In diesem Kurs erwartet Sie ein moderates Komplettprogramm zur Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mit leichtem Ausdauertraining, Kräftigungs- und Dehnübungen.

**Mittwoch 19.45 Uhr - 20.45 Uhr**

**Start: 10. Januar 2018**

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 5 Schnuppereinheiten:

Nichtmitglieder 25 €, Aktive Mitglieder 20 €

Kursgebühr für 9 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 45 €, Aktive Mitglieder 36 €