

## 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: 12. September 2018**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 13 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 57 €, Aktive Mitglieder 39 €

Neueinsteiger-Schnupperkurs mit 6 Einheiten vom  
12. September bis 24. Oktober 2018  
Nichtmitglieder 26 €, Mitglieder 18 €

## 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.

**Freitag 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr**

**Start: 21. September 2018**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Schnupperkurs mit 6 Einheiten:  
Nichtmitglieder 30 €, Aktive Mitglieder 24 €

## Fit & Gesund

Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung. 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 (Kurs1)**

**Start: 18. September 2018**

**Donnerstag 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr (Kurs2)**

**Start: 20. September 2018**

**Kursleitung: Angela Moser**

Kursgebühr für 11 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 33 €

## 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: 10. September 2018**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

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

## Fitness Workout

Nach einem kurzen Warm-up werden die verschiedenen Muskelgruppen gezielt trainiert. Die Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken werden in verschiedenen Variationen und mit wechselnden Kleingeräten durchgeführt. Zum Abschluss dieser vielseitigen Stunde erfolgt ein gezieltes Cooldown und Stretch-Programm.

**Dienstag 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

Schnupperkurs mit 6 Einheiten:  
Nichtmitglieder 26 €, Aktive Mitglieder 18 €

**Start: 18. September 2018**

**Kursleitung: Julia Hendel**

**Freitag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr**

**Start: 14. September 2018**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

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

**für Männer mittwochs 20.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**für Frauen donnerstags 17.15 Uhr - 18.15 Uhr**

**Weitere Informationen gibt es unter der  
Telefonnummer 07253 / 3770**





# Unser Kursangebot ab September 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.**

**Ermäßigung:**

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

## Pilates

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 18.30 Uhr – 19.45 Uhr**

**Start: 12. September 2018**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 72 €, Aktive Mitglieder 48 €

## Yoga

Was im Alltag oft schwierig erscheint, passiert beim Yoga ganz selbstverständlich. Entspannen, sich selbst spüren, den Kopf abschalten und Energie tanken. Dynamische und ruhige Yogastunden geben ein gutes Körpergefühl, neue Kraft und sensibilisieren die Sinne für die Schönheit des Augenblicks. Der ganze Körper wird gekräftigt und beweglicher. Rücken, Nacken und Schulter entspannen; Geist und Seele kommen zur Ruhe.

**Dienstag 19.45 Uhr – 21.00 Uhr**

**Start: 11. September 2018**

**Kursleitung: Elvira Schmid**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 40 €

## 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: 13. September (11 Kurseinheiten)**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Nichtmitglieder 48 €, Mitglieder 33 €

**Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Start: 13. September 2018**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 13 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 57 €, Aktive Mitglieder 39 €

**Neueinsteiger-Schnupperkurs mit 6 Einheiten**

**Vom 13. September bis 25. Oktober 2018**

**Nichtmitglieder 26 €, Mitglieder 18 €**

## Gesundheitssport für Männer

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

**Mittwoch 20.00 Uhr – 21.00 Uhr**

**Start: 12. September 2018**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 48 €