



## 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 Yoga-stunden 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: 30. April 2019**

**Kursleitung: Elvira Schmid**

Kursgebühr 9 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 54 €, Aktive Mitglieder 36 €

## 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: 29. April 2019**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Kursgebühr für 9 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 39 €, Aktive Mitglieder 27 €

## Fit & Gesund

Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung. Nach einer Aufwärmphase werden intensive Übungen zum Aufbau + zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit wechselndem Material durchgeführt. Dehnübungen runden das Programm ab.

**Dienstag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr (Kurs1)**

**Start: 09. April 2019**

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

**Start: 11. April 2019**

**Kursleitung: Angela Moser**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## 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: 03. April 2019**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

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**

**Start: 07. Mai 2019**

**Kursleitung: Julia Hendel**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 35 €, Aktive Mitglieder 24 €

**Freitag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr**

**Start: 3. Mai 2019**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 9 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 39 €, Aktive Mitglieder 27 €

## 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: 3. Mai 2019**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 9 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 45 €, Aktive Mitglieder 36 €





# Unser Kursangebot ab April 2019

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: 08. Mai 2019**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 32 €

## ZUMBA am Vormittag

Die Verbindung aus mitreißenden latein-amerikanischen Rhythmen, einfachen Schritten und Bewegungen, die jeder sofort mitmachen kann, ist ein effektives Training mit viel Spaß. Jeder kann mitmachen - egal welches Fitness-Niveau, egal welches Alter.

**Dienstag 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

**Start: 30. April 2019**

**Kursleitung: Esenalda Pucheu**

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: 02. Mai 2019**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Nichtmitglieder 35 €, Aktive Mitglieder 24 €

**Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Start: 4. April 2019**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 33 €

## 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: 08. Mai 2019**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 40 €, Aktive Mitglieder 32 €

