



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: 21. Januar 2020

Kursleitung: Elvira Schmid

Kursgebühr 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 40 €

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: 13. Januar 2020

Kursleitung: Elvira Kerle

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

Fit & Gesund

Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness und mit intensive Übungen zum Aufbau + zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur.

Donnerstag 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr

Start: 09. Januar 2020

Kursleitung: Angela Moser

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

Dienstag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr

Start: 07. Januar 2020

Kursleitung: Angela Moser

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

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: 08. Januar 2020

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

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: 7. Januar 2020

Kursleitung: Julia Hendel

Kursgebühr für 11 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 33 €

Freitag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr

Start: 24. Januar 2020

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

ZUMBA – Schnupperkurs mit Steffi

Mittwoch 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

Start: 15. Januar 2020

Kursleitung: Steffi Gärtner

Kursgebühr für 5 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 30 €, Aktive Mitglieder 20 €





Unser Kursangebot

ab Januar 2020

Anmeldungen an:

SG Bad Schönborn 1975 e.V.

Schönbornallee 7
76669 Bad Schönborn

Telefon: 07253/ 4038

Mail: kurse@sg-badschoenborn.de

www.sg-badschoenborn.de

Unsere Bankverbindung:

IBAN: DE25 6639 1200 0083 1915 03

Bitte Vor- + Zuname + Kursbezeichnung angeben.

Bitte die Kursgebühren spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen!!!!

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: 22. Januar 2020

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 40 €

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: 22. Januar 2020

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 50 €, 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: 16. Januar 2020

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Kursleitung: Elvira Kerle

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Start: 09. Januar 2020

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann

Kursgebühr für 11 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 33 €

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: 14. Januar 2020

Kursleitung: Esenalda Pucheu

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 40 €