



## 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: 13. September 2022**

**Kursleitung: Elvira Schmid**

**Kursgebühr für 5 Kurseinheiten:**

Nichtmitglieder 30 €, Aktive Mitglieder 20 €

## 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.

**(wenn möglich im Freien)**

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

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

**Start: 19. September 2022**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

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 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr**

**Start: 21. September 2022**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

## Gesundheitssport für Frauen

**Donnerstag 17 Uhr bis 18 Uhr**

**Start: 22. September 2022**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 48 €

## 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: 27. September 2022**

**Kursleitung: Julia Hendel**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## Outdoor Fit

Intervalltraining, Outdoorzirkel und Crosstraining werden zu einem intensiven Fitnessprogramm kombiniert, das den kompletten Körper trainiert. Es zielt vielseitig auf konditionelle Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination ab und findet im SG- Stadion statt.

**Dienstag 18.45 Uhr – 20.00 Uhr**

**Start: 13. September 2022**

**Kursleitung: Yvonne Storck**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## Yoga am Vormittag

Hatha-Yoga mit Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, welche die Muskulatur kräftigen und dehnen, das Gleichgewicht schulen und die Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit verbessern und die zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen können.

**Freitag 9.30 Uhr bis 10.45 Uhr**

**Start: 16. September 2022**

**Kursleitung: Anna Heinzmann**

Kursgebühr 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 72 €, Aktive Mitglieder 48 €





# Unser Kursangebot ab September 2022

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.**

**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: 14. September 2022**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 72 €, Aktive Mitglieder 48 €

## 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: 14. September 2022**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 48 €

## Fit & Gesund Männer 60plus

**Dienstag 20.15 Uhr – 21.15 Uhr**

**Start: 13. September 2022**

**In der Ohrenberghalle**

**Kursleitung: Markus Kerle**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

## 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: 15. September 2022**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

**Mittwoch 9:45 Uhr bis 10.45 Uhr**

**Start: 21. September 2022**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 52 €, Aktive Mitglieder 36 €

## 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: 20. September 2022**

**Kursleitung: Esenalda Pucheu**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 72 €, Aktive Mitglieder 48 €