



## 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: 09. April 2024**

**Kursleitung: Elvira Schmid**

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 72 €, Aktive Mitglieder 48 €

## 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: 08. April 2024**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## Fit & Gesund Männer 60plus

**Dienstag 20.10 Uhr – 21.10 Uhr**

**Start: 09. April 2024**

**In der Ohrenberghalle**

**Kursleitung: Markus Kerle**

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: 09. April 2024**

**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 bis 20.00 Uhr**

**Start: 23. April 2024**

**Kursleitung: Yvonne Storck**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## Körper in Form - Funktionelles Ganzkörpertraining

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

**Mittwoch 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr**

**Start: 10. April 2024**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

**Kursort: wenn möglich im überdachten Außenbereich**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## 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 18.15 Uhr – 19.15 Uhr**

**Start: 10. April 2024**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 32 €





# Unser Kursangebot ab April 2024

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)**

**Bankverbindung: Volksbank Kraichgau**

**IBAN: DE34 6729 2200 0083 1915 03**

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

**Bitte die Kursgebühren spätestens 7 Tage vor  
Kursbeginn überweisen!!!!**

**Ermäßigung:**

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

## Gesundheitssport für Männer

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

**Mittwoch 19.30 Uhr – 20.30 Uhr**

**Start: 10. April 2024**

**Kursleitung: Sandra Stark**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 40 €, Aktive Mitglieder 32 €

## 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.

### Yoga für Geübte

Dieser Kurs eignet sich nur für geübte Teilnehmer\*innen, die den Sonnengruß beherrschen. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf Kräftigung und Ausdauer.

**Freitag 9.00 Uhr bis 10:15 Uhr**

**Start: 19. April 2024**

### Sanftes Yoga

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf Dehnung und Entspannung.

**Freitag 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr**

**Start: 19. April 2024**

**Kursleitung: Anna Heinzmann**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 60 €, Aktive Mitglieder 40 €

## Fünf Esslinger – 70 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.

**Mittwoch 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr**

**Start: 10. April 2024**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

**Donnerstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr**

**Start: 11. April 2024**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Nichtmitglieder 44 €, Aktive Mitglieder 30 €

## ZUMBA

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 Uhr bis 11 Uhr**

**Start: 09. April 2024 – 11 Termine**

**Donnerstag 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr**

**Start: 11. April 2024 – 11 Termine**

**Kursleitung: Esenalda Pucheu**

Kursgebühr für 11 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 66 €, Aktive Mitglieder 44 €