



## **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. Januar 2026**  
**Kursleitung: Elvira Schmid**  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 70 €, Aktive Mitglieder 50 €

## **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**

**Start: 12. Januar 2026**  
**Kursleitung: Elvira Kerle**  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

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

**Start: 12. Januar 2026**  
**Kursleitung: Elvira Kerle**  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

## **Outdoor Fit**

Intervaltraining, 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: 13. Januar 2026**  
**Kursleitung: Yvonne Storck**  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

## **Körper in Form - Funktionelles Ganzkörpertraining**

Sie erwarten ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm 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: 14. Januar 2026**  
**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**  
**Kursort: wenn möglich im überdachten Außenbereich**  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €





# Unser Kursangebot ab Januar 2026

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**

**Sportgemeinsch.Bad Schönborn**

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

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

**Die Kursgebühr ist eine Woche vor Kursbeginn zu  
überweisen.**

**Ermäßigung:**  
Bei Teilnahme einer Person an mehreren Kursen  
im selben Zeitraum reduzieren wir die  
Kursgebühren aller Kurse um 10%.

## **Yoga „Sanfte Mittelstufe“**

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 10:00 Uhr bis 11:15 Uhr**

**Start: 16. Januar 2026**

**Kursleitung: Anna Heinzmann**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 56 €, 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: 14. Januar 2026**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

**Montag 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr**

**Start: 12. Januar 2026**

**Kursleitung: Elvira Kerle**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

## **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: 13. Januar 2026**

**Kursleitung: Esenalda Pucheu**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 32 €

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

**Start: 08. Januar 2026**

**Kursleitung: Esenalda Pucheu**

Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:  
Nichtmitglieder 48 €, Aktive Mitglieder 32 €