



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 €

Fit & Gesund Männer 60plus

Dienstag 20.10 Uhr – 21.10 Uhr

Start: 13. Januar 2026

In der Ohrenberghalle

Kursleitung: Markus Kerle

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

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: 13. Januar 2026

Kursleitung: Julia Hendel

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

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: 13. Januar 2026

Kursleitung: Yvonne Storck

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 35 €

Körper in Form - Funktionelles Ganzkörpertraining

Sie erwartet 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

www.sg-badschoenborn.de

Bankverbindung: Volksbank Kraichgau

Sportgemeinschaft 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 Achtsamkeits-
übungen, 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 €