Wirbelsäulengymnastik

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparates. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Haltemuskulatur an Bauch und Rücken. Entspannungsübungen runden die Einheit ab.

Mittwoch 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr
Start: 13. Januar 2016

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann
Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:
35 € Nichtmitglieder,
24 € Aktive Mitglieder

Kurse, die mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet sind, werden von den Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme stellen wir am Ende dieser Kurse Teilnahmebescheinigungen aus, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Bezuschussung beantragen können.

Ermäßigung:

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

Gerne stellen wir auch Gutscheine aus.

Präventives Ganzkörpertraining

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase werden in diesem Kurs intensive Übungen zum Aufbau und zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit wechselnden Material (Theraband, Hanteln, etc.) durchgeführt. Dehnübungen runden das Programm ab.

Dienstag 8.45 Uhr bis 10.00 Uhr
Start: 12. Januar 2016

Donnerstag 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr
Start: 14.Januar 2016

Kursleitung: Angela Moser
Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:
35 € Nichtmitglieder,
24 € Aktive Mitglieder

Rückenfit für Männer und Frauen

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: 18. Januar 2016

Kursleitung: Elvira Kerle
Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:
35 € Nichtmitglieder,
24 € Aktive Mitglieder

Fitness-Mix am Morgen

Nach einem variantenreichen Ausdauertraining schließen sich Kräftigungsübungen nicht nur für Bauch, Beine und Po, sondern ebenso für Arme, Schultern und Rücken an. Es werden kleine Handgeräte zur Steigerung der Effektivität eingesetzt. Dehnübungen runden das Programm ab.

Freitag 8.45 Uhr bis 10.00 Uhr
Start: 15. Januar 2016

Kursleitung: Sandra Stark
Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:
35 € Nichtmitglieder,
24 € Aktive Mitglieder

Fitness-Mix am Abend

Nach einem variantenreichen Ausdauertraining schließen sich Kräftigungsübungen nicht nur für Bauch, Beine und Po, sondern ebenso für Arme, Schultern und Rücken an. Es werden kleine Handgeräte zur Steigerung der Effektivität eingesetzt. Dehnübungen runden das Programm ab.

Dienstag 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr
Start: 12. Januar 2016

Kursleitung: Sandra Stark
Kursgebühr für 8 Kurseinheiten:
35 € Nichtmitglieder,
24 € Aktive Mitglieder

Unser Kursangebot ab Januar 2016

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

Alle Kurse finden in unserem Vereinsgebäude in der Schönbornallee 7 statt.

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.

PILATESVORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Mittwoch 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr
Start: 13. Januar 2016

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

Fünf Esslinger

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 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Start: 21. Januar 2016

Kursleitung: Elvira Kerle
Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:
52 € Nichtmitglieder,
36 € Aktive Mitglieder

ZUMBA® fitness

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 (auch Männer) - egal welches Fitness-Niveau, egal welches Alter.

Dienstag 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Start: 12. Januar 2016

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

ZUMBA® Gold

eignet sich für Fitness-**Einsteiger, Senioren,** Schwangere Frauen bis zum 7. Monat, Personen mit Rücken- oder Gelenkproblemen und Personen mit Bluthochdruck! Dieses Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba ® Einheit zu anstrengend ist. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

Mittwoch 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Start: 27. Januar 2016

Kursleitung: Susanne Schwarz
Kursgebühr für 5 Kurseinheiten:
30 € Nichtmitglieder,
20 € Aktive Mitglieder