

## 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 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**



**Start: 26. April 2017 (10 Termine)**

**Start: 13. September 2017 (12 Termine)**

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann  
Kursgebühr für 10 / 12 Kurseinheiten:  
44 € / 52 € Nichtmitglieder,  
30 € / 36 € 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%**.

## 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: 25. April 2017**

**Start: 19. September 2017**



**Donnerstag 19.20 Uhr bis 20.20 Uhr**

**Start: 27. April 2017**

**Start: 21. September 2017**

Kursleitung: Angela Moser  
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:  
44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder



## 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: 24. April 2017 (8 Termine)**

**Start: 18. September 2017 (10 Termine)**



Kursleitung: Elvira Kerle  
Kursgebühr für 8 / 10 Kurseinheiten:  
35 € / 44 € Nichtmitglieder,  
24 € / 30 € Aktive Mitglieder

## Fitness und Gesundheit in der Prävention

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: 25. April 2017 (10 Termine)**

**Start: 12. September 2017 (12 Termine)**



**Freitag 8.45 Uhr bis 10.00 Uhr**

**Start: 28. April 2017 (10 Termine)**

**Start: 15. September 2017 (12 Termine)**

Kursleitung: Sandra Stark  
Kursgebühr für 10 / 12 Kurseinheiten:  
44 € / 52 € Nichtmitglieder,  
30 € / 36 € Aktive Mitglieder

## Wir bieten Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge an:

für Männer mittwochs 19.45 Uhr - 20.45 Uhr  
für Frauen donnerstags 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 07253/3770





# Unser Kursangebot April bis Dezember 2017

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.**



## Pilates – Bewegung(en) im Alltag

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 bis 19.30 Uhr**

**Start: 26. April 2017 (10 Termine)**

**Start: 13. September 2017 (12 Termine)**

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 10 / 12 Kurseinheiten:

60 € / 72 € Nichtmitglieder,

40 € / 48 € 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: 25. April 2017**

**Start: 20. Juni 2017**

Kursleitung: Julia Hendel

Kursgebühr für 5 Kurseinheiten:

30 € Nichtmitglieder, 20 € Aktive Mitglieder

## 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: 27. April 2017**

**Start: 14. September 2017**

**Kursleitung: Elvira Kerle**



**Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Start: 27. April 2017**

**Start: 14. September 2017 (14 Termine)**

**Kursleitung: Elke Richter-Herrmann**

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:

44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder



## Osteoporose aktiv vorbeugen

Regelmäßiges Krafttraining trägt dazu bei, die Knochengesundheit zu erhalten und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Muskelaufbau und die Förderung des Zusammenspiels von Gelenken, Sehnen und Bändern stehen im Zentrum dieses Kurses, der sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet ist.

**Dienstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr**

**Start: 25. April 2017**

**Start: 20. Juni 2017**

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 5 Kurseinheiten:

30 € Nichtmitglieder, 20 € Aktive Mitglieder