

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: 13. September 2017

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann
Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:
52 € Nichtmitglieder, 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: 19. September 2017



Donnerstag 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr

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: 18. September 2017

Kursleitung: Elvira Kerle
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:
44 € Nichtmitglieder,
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: 12. September 2017



Freitag 8.45 Uhr bis 10.00 Uhr

Start: 15. September 2017

Kursleitung: Sandra Stark
Kursgebühr für 11
48 € Nichtmitglieder,
33 € Aktive Mitglieder

Wir bieten Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge an:

für Männer mittwochs 19.45 Uhr - 20.45 Uhr
für Frauen donnerstags 17.15 Uhr - 18.15 Uhr

Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 07253/3770





Unser Kursangebot September bis Dezember 2017

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

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: 13. September 2017



Kursleitung: Sandra Stark
Kursgebühr für 11 Kurseinheiten:
66 Nichtmitglieder,
44 € 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: 14. September 2017

Kursleitung: Elvira Kerle



Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Start: 21. September 2017

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann

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



Fit mit 60 plus/minus

Wer rastet der rostet! Mit Bewegung kann man sich in jedem Alter fit und gesund halten, auch wenn man lange nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv war. Dieses gezielte Bewegungs- und Gymnastikprogramm zur effektiven Muskelkräftigung sowie der Steigerung der Beweglichkeit wird mit verschiedenen Handgeräten durchgeführt. Das Zusammenspiel von Gelenken, Sehnen und Bändern steht im Zentrum dieses Kurses und ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet. Den Abschluss einer jeden Trainingseinheit bildet die Entspannung, die eine schnelle Regeneration nach dem Training fördert.

Dienstag 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Start: 12. September 2017

Kursleitung: Sandra Stark
Kursgebühr für 10 Kurseinheiten: Nichtmitglieder
50 Euro, aktive Mitglieder 40 Euro