



# Kurse ab 2018



Anmeldungen und Infos bei Kathrin Schäfer 0179/9020481 oder [schaefer.kathrin@arcor.de](mailto:schaefer.kathrin@arcor.de)

## MamaWORKOUT

Start: Montag, 08.01.2018

*Schwangerschaft, Entbindung und Mama-Alltag erfordern körperliche sowie mentale Höchstleistungen, dafür benötigen die Frauen Kraft, Durchhaltevermögen und innere Balance. Das MamaWORKOUT für Mütter mit ihren Babys sorgt für mehr körperliche Energie, mehr Wohlbefinden und innere Balance. Die Babys werden hier mit eingebunden und dadurch auch die Mutter-Kind-Interaktion gefördert.*

Dauer: 10x Montags von 9:00 – 10:00 Uhr (außerhalb der Schulferien)  
Ort: Staufenberghalle  
Gebühren: 25€ SVS-Mitglieder / 50€ Nichtmitglieder  
Trainer/in: Diana Schmidhuber (ausgebildete MamaWORKOUT-Trainerin)



## Power-Work-Out

Start: März 2018

*Beim „Power-Work-Out“ für sportliche Männer und Frauen verbessert man seine Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit durch intensive Belastungsphasen. Man fordert sich selbst heraus mit Kleingeräten oder dem Eigengewicht.*

Dauer: 10x Montags von 18:00 – 19:00 Uhr (außerhalb der Schulferien)  
Ort: Staufenberghalle  
Gebühren: 25€ SVS-Mitglieder / 50€ Nichtmitglieder  
Trainer/in: Katja Schweizer (Sportwissenschaftlerin, Personal- / Fitnesstrainerin)



## Vinyasa Yoga

### Schnupperkurs

Start: Mittwoch, 10.01.2018

*Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Das Vinyasa Yoga ist ein dynamisches Yoga, das Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbindet.*

Dauer: 6 x Mittwochs von 20:00 – 21:00 Uhr (außerhalb der Schulferien)  
Ort: Staufenberghalle  
Gebühren: 15€ SVS-Mitglieder / 30€ Nichtmitglieder  
Trainer/in: Katja Schweizer (Sportwissenschaftlerin, Personal- / Fitnesstrainerin)



## Aqua-Fit

Start: Freitag, 05.01.2018

*Das Element Wasser eignet sich für ein schonendes und effektives Training. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt mit und ohne Geräte auf der Stärkung der Muskulatur und der Verbesserung der Ausdauer. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.*

Dauer: 10 x Freitags von 19:00 – 19:45 Uhr  
Ort: MediClin Reha-Zentrum, Langer Weg 3, 76593 Gernsbach  
Gebühren: 50€ SVS-Mitglieder / 70€ Nichtmitglieder (inkl. Eintritt Bad)





# Schwimmkurse ab Januar 2018



**Schwimmkurse ab 4 Jahren**

**Start: 13.01.2018 / 24.02.2018**

*Ab dem 13.01.2018 bietet der Sportverein Staufenberg Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren unter der Leitung der Schwimmlehrerin Brigitta Hausdorf an. Die Kinder lernen mit Spiel und Spaß sicher schwimmen, springen und tauchen und bekommen bei erfolgreichem Abschluss das Frosch- oder Seepferdchenabzeichen und eine Urkunde.*

**1. Kurs:** Wassergewöhnung für 4-5-jährige Sa. 15:00-15:45 und So. 15:30-16:15  
Ziel: Froschabzeichen evtl. Seepferdchen

**2. Kurs:** Schwimmkurs ab 5 Jahre Sa. 15:45-16:30 und So. 16:15-17:00  
Ziel: Seepferdchen

**Termine Kurs 1 + 2:** 13.01./14.01., 20./21.01.; 27./28.01.; 03./04.02.; 17./18.02.2018

**3. Kurs:** Wassergewöhnung für 4-5-jährige Sa. 15:45-16:30  
Ziel: Froschabzeichen evtl. Seepferdchen  
Termine: 24.2./3.3./10.3./17.3./24.3./31.3./7.4./14.4./21.4./28.4.2018

Jeder Kurs umfasst 10 Termine à 45min und findet im MediClin Reha-Zentrum, Langer Weg 3, 76593 Gernsbach statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.

Kosten (inkl. Badeintritt): 120€ für SVS-Mitglieder / 130€ für Nichtmitglieder

**Babyschwimmen**

**Start: 24.02.2018 / 31.03.2018**

*Entdecken Sie zusammen mit Ihrem Kind die Freude an und im Umgang mit dem Wasser.*

*Dieser Kurs beinhaltet ein spezielles Bewegungsprogramm für Eltern und Kleinkind in ca. 30 Grad warmem Wasser. Ziel ist neben der Wassergewöhnung für das Kind die Förderung seiner motorischen Entwicklung. Durch altersgemäße Bewegungsreize und verschiedene Hilfsmittel werden die Motorik und Koordination entwickelt und verbessert die Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Motorik geschult. Das Babyschwimmen stärkt zudem anhand von Liedern und spielerischen Übungen die Eltern-Kind-Bindung.*

Zielgruppe: Eltern mit Säuglingen (ab 4 Monate bis ca. 12 Monate)  
Dauer: 5 x 30min samstags 15:00 – 15:30 Uhr  
Ort: MediClin Reha-Zentrum, Langer Weg 3, 76593 Gernsbach  
Gebühren: 60€ SVS-Mitglieder / 65€ Nichtmitglieder (inkl. Eintritt Bad)  
Trainer/in: Brigitta Hausdorf (Schwimmlehrerin)  
Material: Bademantel bzw. Handtücher und Nahrung/Trinken für die Kleinen



**Anmeldungen/Infos bei Kathrin Schäfer 0179/9020481 oder [schaefer.kathrin@arcor.de](mailto:schaefer.kathrin@arcor.de)**