



Neues Kursprogramm ab September 2017



Anmeldungen und Infos bei Kathrin Schäfer 0179/9020481 oder schaefer.kathrin@arcor.de

MamaWORKOUT

NEU

Start: Montag, 11.09.2017

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: Montag, 11.09.2017

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)



Yoga

Start: Mittwoch, 13.09.2017

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.

Dauer: 10x Mittwochs von 20:00 – 21:00 Uhr (außerhalb der Schulferien)
Ort: Staufenberghalle
Gebühren: 25€ SVS-Mitglieder / 50€ Nichtmitglieder
Trainer/in: Katharina Thiel (Sportlehrerin)



Aqua-Fit

Start: Freitag, 15.09.2017

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)
Trainer/in: Schwimmschule Wien

