

## Kursangebote im neuen Jahr

Der SVS bietet **wieder** Kurse für jedes Alter an.

**Yoga:** 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. 10 x mittwochs, 20-21Uhr, 35€ SVS / 60€ Nichtmitglieder. Start: 08.01.2020

**Aqua-Fit:** Schonendes und effektives Training für jedes Alter. 10 x freitags, 19– 19:45, Reha-Zentrum, 50€ SVS / 70€ Nichtmitglieder. Start 24.01.2020

Infos und Anmeldung unter 0179/9020481 oder [schaefer.kathrin@arcor.de](mailto:schaefer.kathrin@arcor.de)

### Kindertanzen Start 10.1.2020

**Cool Kids Dance** - für Kids im Kindergarten. In einer powervollen Stunde entwickeln wir, neben Spaß und Spiel, einfache Tänze zu kindgerechter Musik. Freitags, 14:30-15:15 Uhr in der Staufenberghalle.

**Crazy Teens Dancing** - für Kids im Grundschulalter. Nach energiegeladenem Warm Up in Kombination mit Kräftigungsübungen erlernen wir Showtänze zu cooler Musik. Freitags 15:15-16:00 in der Staufenberghalle.

Auftritte werden geplant. Die Teilnahme ist für Mitglieder vom SVS kostenlos (Mitgliedschaft 35€/Jahr), die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen und Infos bei Kathrin Schäfer 0179/9020481 [schaefer.kathrin@arcor.de](mailto:schaefer.kathrin@arcor.de)