



Abteilung Breitensport Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.



Informationen

Zielgruppe	Männer und Frauen jeden Alters
Kursbeginn	17.09.2015
Termine	10 x donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Johanna Friedrich
Anmeldung	Johanna Friedrich, Tel. 08331 82945
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...

GEFRO®

... macht glücklich!

Sie kochen, wir helfen dabei



Nix wie hin!
GEFRO Suppenteria
Industriegebiet Nord
Rudolf-Diesel-Str. 21
87700 Memmingen
www.gefro.de

ALLES GUTE
AUS DEM ALLGÄU!
NATUR-GENUSS SEIT 1924



Sportkurse

auch
für
Nichtmitglieder

Rücken
Gymnastik

Trittsicher
durchs
Leben

Pilates

Zumba®

Pilates

Zumba®

Herbst 2015
www.sv-steinheim.de



Abteilung Breitensport Zumba®



Bist Du bereit, Dich fit zu tanzen? Denn darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu fetziger latein-amerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Zumba® ist einfach zu erlernen, verbrennt Kalorien, macht Spaß und ist gesund.



Informationen

Zielgruppe	Männer und Frauen jeden Alters
Kursbeginn	14.09.2015
Termine	10 x montags 20.00 - 21.00 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Isabel Prinz - Zumba® Instructor
Anmeldung	Petra Moser, Tel. 0152 54183446 peti-petersen@web.de
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt

Abteilung Breitensport Rückengymnastik

Ziel dieser Rückengymnastik ist eine verbesserte Körperwahrnehmung in Punkto „Haltung und Bewegung“ und die Aktivierung des Gleichgewichtsinns. Die konstante Kräftigung der Rumpfmuskulatur erzeugt eine stabile Mitte, die auch mit kleinen Übungen im Alltag gefördert und erhalten werden kann. Die Intensität der Übungen ist individuell dosierbar.

Mitzubringen sind:

- Hallenturnschuhe
- rutschfeste Socken
- 2 Handtücher



Tipp



Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Daher ist eine Kostenübernahme durch die AOK Memmingen, sowie durch die meisten anderen Krankenkassen möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen

Zielgruppe	Erwachsene
Kursbeginn	17.09.2015
Termine	10 x donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr (nicht am 22.10. und 29.10.)
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Beatrice Kiehl Übungsleiterin B-Lizenz Prävention
Anmeldung	Beatrice Kiehl, Tel. 08331 87025 breitensport.kiehl@sv-steinheim.de
Kosten	75 € für Mitglieder / Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	Begrenzt



Abteilung Breitensport Trittsicher durchs Leben

Das Programm „Trittsicher durchs Leben“ richtet sich an selbständig lebende Ältere. Ziel ist die Verbesserung der Standfestigkeit durch das Trainieren von Kraft und Gleichgewicht. Ein wesentlicher Bestandteil ist das Erlernen eines Eigenübungsprogramms. Die individuelle, körperliche Leistungsfähigkeit steigert sich spürbar. Dies hat positive Auswirkungen auf Situationen oder Tätigkeiten im Alltag.

Mitzubringen sind:

- Hallenturnschuhe oder Hausschuhe
- Bequeme Kleidung
- Handtuch

Nähere Informationen unter:
www.trittsicher.org



Tipp



Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Daher ist eine Kostenübernahme durch die AOK Memmingen, sowie durch die meisten anderen Krankenkassen möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen

Zielgruppe	Erwachsene
Kursbeginn	11.11.2015
Termine	6 x mittwochs von 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Sportheim oder Turnhalle
Kursleiterin	Beatrice Kiehl Übungsleiterin B-Lizenz Prävention
Anmeldung	Beatrice Kiehl, Tel. 08331 87025 breitensport.kiehl@sv-steinheim.de
Kosten	75 € für Mitglieder / Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	Begrenzt

