



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	10.10.2016
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
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	22.09.2016
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



SVS-News



**Drums
Alive®**



**Haltungs
Training**



Zumba®

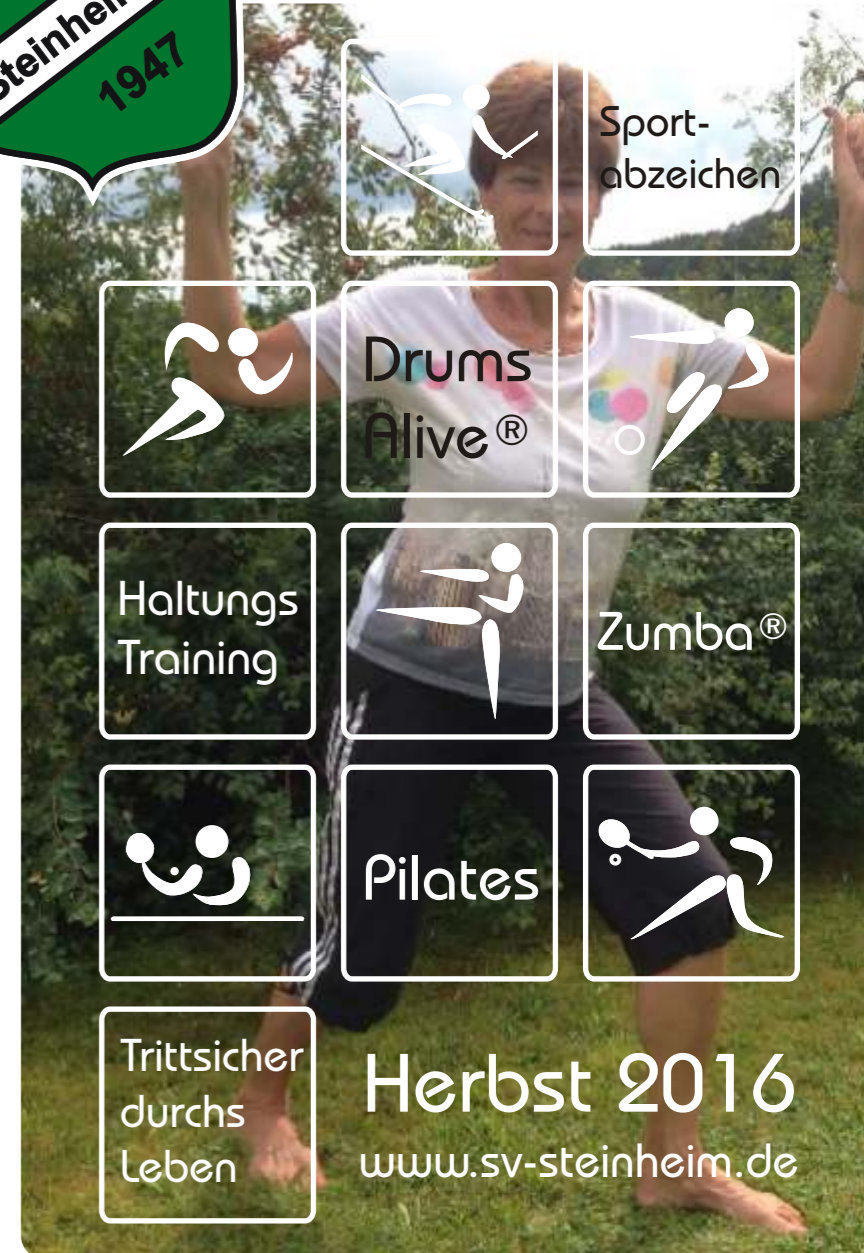


Pilates



**Trittsicher
durchs
Leben**

Herbst 2016
www.sv-steinheim.de





Abteilung Breitensport Drums Alive®

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Group- Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.



Informationen

Zielgruppe	Alle
Kursbeginn	24.09.2016
Termine	10 x samstags von 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Michaela Schinzel, Sportwissenschaftlerin
Anmeldung	Michaela Schinzel, Tel. 0157 80908811 michaelaschinzel@googlemail.com
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt

Abteilung Breitensport Haltungstraining Sanft und Effektiv

Haltungstraining sanft und effektiv unterscheidet sich nur geringfügig zu der bisher angebotenen und bewährten Rückengymnastik. Ziel ist eine verbesserte Körperwahrnehmung in punkto „Haltung und Bewegung“, ebenso wie die Aktivierung des Gleichgewichtsinns. Die konstante Kräftigung der Rumpfmuskulatur erzeugt eine stabile Mitte, die 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



Dieser Kurs ist mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet. Die AOK Memmingen übernimmt die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme. Die meisten anderen Kassen übernehmen die Kosten ebenfalls, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen

Zielgruppe	Alle
Kursbeginn	20.10.2016
Termine	10 x donnerstags von 8.45 - 9.45 Uhr
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. Nähere Informationen unter: www.trittsicher.org

Mitzubringen sind:

- Hallenturnschuhe oder Hausschuhe
- Bequeme Kleidung
- Handtuch



Sollten sich Teilnehmer/innen melden, für die die Treppe zu dem Gymnastikraum ein Hindernis darstellt – bietet sich die Möglichkeit an, in die Turnhalle auszuweichen. Allerdings wäre dann das Training am Mittwoch, von 14.00 bis 15.30 Uhr (beginnend mit dem 19.10.2016).

Tipp



Dieser Kurs ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Die AOK Memmingen übernimmt die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme. Die meisten anderen Kassen übernehmen die Kosten ebenfalls, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen

Zielgruppe	Erwachsene
Kursbeginn	20.10.2016
Termine	6 x donnerstags von 10.00 - 11.30 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

Abteilung Breitensport Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes und kann in den Stufen Gold, Silber und Bronze erlangt werden.

Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bieten wir an, sich der sportlichen Herausforderung des Deutschen Sportabzeichens zu stellen. In den vier Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination könnt Ihr die Eure Leistungsfähigkeit beweisen.

Die Anforderungen könnt Ihr unter www.deutsches-sportabzeichen.de unter Rubrik „Für Prüfer - Materialien zum Download“, auf der SVS-Homepage oder im Vereinsschaukasten einsehen.

Viele Krankenkassen belohnen das Ablegen des Sportabzeichens in ihren Bonusprogrammen. Also, ob Couchpotatoe oder Fitnesscrack: Rein in die Sportschuhe und mitgemacht beim Deutschen Sportabzeichen. Es lohnt sich. Aktiv sein ist Deine Herausforderung.

Bitte Schwimmsachen mitnehmen, da entweder ein Schwimmdisziplin abgelegt oder die Schwimmfertigkeit nachgewiesen werden muss.

Informationen

Zielgruppe	Alle
Termine	Samstag 24.09.2016 um 9.00 Uhr Samstag 01.10.2016 um 9.00 Uhr
Ort	BBZ-Stadion (bei Berufsschule)
Prüfer	Petra Moser, Dieter Ranz, Detlef Schindler, Bernd Wassermann Tel. 0163 7323207 oder 962848
Anmeldung	nicht nötig
Kosten	0 € für Kinder (Urkunde und Abzeichen) 3 € für Erwachsene (nur Urkunde) 4 € für Erwachsene (Urkunde und Abzeichen) zuzüglich Eintritt für Hallen- oder Freibad (je nach Wetter)

