



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**

<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen jeden Alters
<b>Kursbeginn</b>	14.01.2019
<b>Termine</b>	15 x montags 20.00 - 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Sportheim
<b>Kursleiterin</b>	Isabel Prinz - Zumba® Instructor
<b>Anmeldung</b>	Petra Moser, WhatsApp 0152 54183446 (keine Anrufe möglich) breitensport@sv-steinheim.de
<b>Kosten</b>	Mitglieder 37,50 € Nichtmitglieder 75 €
<b>Teilnehmerzahl</b>	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**

<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen jeden Alters
<b>Kursbeginn</b>	10.01.2019
<b>Termine</b>	10 x donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Sportheim
<b>Kursleiterin</b>	Johanna Friedrich
<b>Anmeldung</b>	Johanna Friedrich, Tel. 08331 82945
<b>Kosten</b>	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
<b>Teilnehmerzahl</b>	Begrenzt

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...



**Sie kochen,  
wir helfen dabei**



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



**SVS-News**

Skifahrt Serfaus

FCA Ferien-Comp

Shikurs

Zumba®

Pilates

Fit und Gesund

Frühjahr 2019  
www.sv-steinheim.de





## Sportverein Steinheim Skifahrt nach Serfaus

Skifahrt nach Serfaus-Fiss-Ladis  
am 16.02.2019 mit Apres-Ski

Serfaus-Fiss-Ladis ist das Top-Skigebiet in Tirol: 68 Liftanlagen und 218 Pistenkilometern bieten allen Skifahrern und Snowboardern (in allen Schwierigkeitsgraden) perfekte Bedingungen – traumhafter Ausblick in die eindrucksvolle Tiroler Bergwelt inklusive!

Nach dem Skifahren geht's in die Hexenalm zum Apres-Ski, hier ist Party garantiert.

Alternativ zur Party besteht auch die Möglichkeit gemütlich Essen zu gehen.

Leistungen:

- Busfahrt im modernen Reisebus mit Kühlbar, Klimaanlage und WC
- Skitageskarte
- Frühstück bei der Hinfahrt mit Kaffee, Würstle und Brezel



### Informationen

<b>Preis</b>	Mitglieder: 57 € ermäßigt (bis Jahrgang 2004): 42€ Nichtmitglieder: 62 € ermäßigt: 47 €
<b>Termin</b>	Samstag, 16. Februar 2019
<b>Abfahrt</b>	5.30 Uhr am Sportheim
<b>Rückfahrt</b>	aus dem Skigebiet 19.00 Uhr
<b>Ankunft</b>	in Steinheim ca. 22.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 31.01.2019 an Lisa Kistler lisa.kistler@kabelmail.de 0157/87699090 bitte mit IBAN, dann wird der Fahrpreis kurz vor der Fahrt direkt abgebucht (zzgl. 2 € Pfand für die Skikarte, wird bei Rückgabe erstattet)

## Abteilung Breitensport Fit und Gesund

Sie möchten Ihr persönliches Wohlbefinden steigern, körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit verbessern und zu einem bewegungsaktiven Lebensstil finden?

Dann sind sie beim Programm Fit und Gesund genau richtig. Dieses wurde von Gesundheitsexperten nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und erfolgreich erprobt. In 12 Übungseinheiten mit je 60 Minuten erlernen Sie die Fähigkeiten zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit und Entspannung. Zusätzlich erhalten Sie ein 20 minütiges Übungsprogramm für Zuhause um langfristig Fit und Gesund zu bleiben.

Bitte mitbringen:

- Hallenturnschuhe
- Handtuch



### Tipp

Dieser Kurs ist mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet und von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Für über 60 Millionen gesetzlich Krankenversicherte bedeutet das, dass ein Großteil der Kursgebühren bei regelmäßiger Teilnahme erstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

### Informationen

<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Kursbeginn</b>	18.01.2019
<b>Termine</b>	12 x freitags von 17.30 - 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	Sportheim
<b>Kursleiterin</b>	Petra Moser Übungsleiterin B-Lizenz Prävention
<b>Anmeldung</b>	Petra Moser, WhatsApp 0152 54183446 (keine Anrufe möglich) breitensport@sv-steinheim.de
<b>Kosten</b>	85 € für Mitglieder / Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerzahl</b>	Begrenzt



## Abteilung Ski Skikurs 2019

Die Arbeitsgemeinschaft Ski, bestehend aus den Skiabteilungen der Vereine SV Steinheim, SV Amendingen, SV Eisenburg, DJK Memmingen Ost, TV Memmingen, FC Niederrieden, FC Heimertingen, FC Memmingen und SV Memmingerberg führen für Vereinsmitglieder einen Skikurs Alpin / Snowboardkurs durch. Weitere Infos erhalten Sie unter [info.arge-ski.de](http://info.arge-ski.de) oder bei Helmut Müller (Tel. 71484).

### Teilnahmebedingungen:

Jeder Teilnehmer muss Mitglied in einem der oben genannten Vereine sein. Das Mindestalter für Kinder beträgt 6 Jahre bzw. 5 Jahre im Baminikurs. Die Liftgebühren werden vom Übungsleiter / Skilehrer kassiert (je nach Leistungsstufe Kind ca. € 15,- / Erw. ca € 25,- tägl.). Kann der Kursteilnehmer nicht am Kurs teilnehmen (Krankheit etc.), hat eine Abmeldung unter der Nummer 0175-9743546 bis 08:00 Uhr des Kurstages zu erfolgen. Bei Teilnahmeverhinderung kann kein Ersatz der Kosten erfolgen. Bei ungünstigen Witterungsbedingungen werden die Kurse verlegt (Info unter Tel. 71484). Auch Nichtkursteilnehmer und Nichtmitglieder (ohne Kursteilnahme) können mitfahren. Gutscheine für ermäßigte Tageskarten erhalten Sie am Info-Stand / Parkplatz in Balderschwang. Die Fahrkosten für den Bus betragen € 15,- pro Tag.

### Abfahrtszeiten der Busse nach Balderschwang:

7:20 Uhr	Niederrieden	Rückkehr: ca. 18:00 Uhr
7:30 Uhr	Heimertinger Schule	
7:40 Uhr	Relius Parkplatz Steinheim	
7:45 Uhr	Amendinger Schule	
8:00 Uhr	Bismarschule Memmingen	

**Helmpflicht** für  
Kinder und Jugendliche

### Informationen

<b>Zielgruppe</b>	Kinder und Erwachsene	
<b>Kurstermine</b>	12.01./13.01.2019 und 19.01./20.01.2019	
<b>Ort</b>	Balderschwang Hochschlepenlift	
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://info.arge-ski.de">info.arge-ski.de</a> oder <a href="mailto:info@arge-ski.de">info@arge-ski.de</a>	
<b>Kosten</b>	Kus + Bus	nur Kurs
	Erwachsene (2 Tage)	65 € 45 €
	Erwachsene (4 Tage)	110 € 65 €
	Kinder (4 Tage)	98 € 50 €
	jedes weitere Geschwisterkind Busfahrt 10 € günstiger	
<b>Teilnehmerzahl</b>	Begrenzt	

## Abteilung Fußball FC Augsburg Feriencamp



Im Sommer 2019 macht die Ferienfussballschule des FC Augsburg Halt beim SV Steinheim. Unter der Leitung von qualifizierten Trainern haben junge und fußballbegeisterte Kids die Möglichkeit, ein unvergessliches Camp auf unserer Sportanlage zu erleben. In der mehrtägigen Ferienfussballschule erwartet die Teilnehmer jede Menge Spaß und Action. Neben der sportlichen Aktivität können sich die Kids auf ein umfangreiches und attraktives Rahmenprogramm freuen.

### Das Angebot im Überblick:

- 5 Tage Ferienfussballschule von 10-16 Uhr
- Professionelle Trainingseinheiten durch qualifizierte Nachwuchstrainer
- Mittagessen, Getränke und Betreuung zwischen den Trainingseinheiten
- Offizielles Nike Trainingsoutfit (Trikot, Hose, Stutzen, Turnbeutel)
- Kleines Geschenk, Urkunde, Trainingsball und Trinkflasche
- 19,07 % Preisvorteil bei einer KidsClub-Mitgliedschaft
- Spaß und Action jeden Tag
- Führung durch die WWK-Arena

### Inhalte:

- Modernes und altersgemäßes Training entsprechend der FCA-Ausbildungskonzeption
- Spannende Wettbewerbe
- Attraktive Spielformen

### Informationen

<b>Zielgruppe</b>	Jungen und Mädchen von 7 - 12 Jahre
<b>Termin</b>	12.08.2019 - 16.08.2019 von 10 - 16 Uhr
<b>Ort</b>	Sportplatz Steinheim (Oberer Buxheimer Weg 26)
<b>Kosten</b>	199 €
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.fussballschule-fcaugsburg.de">www.fussballschule-fcaugsburg.de</a>

