



FITNESSGYMNASTIK GESUNDHEITSSPORT REHASPORT

- Zusätzliches Kursangebot -

Herbst 2018

SV Leonberg/Eltingen e.V.
Bruckenbachstr.37 - 71229 Leonberg

EXTRA KURSE MONTAGS



Fit bis ins hohe Alter*

Bewegungsangebot für Ungeübte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte, standardisiertes Programm in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer montags, 16:30-17.30 Uhr ab 17.09.2018

Wann
Trainerin Jutta Schulze
Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle
Dauer 12 x 60 Minuten
Gebühr 48 € Abteilungsmitglieder
60 € Vereinsmitglieder
75 € Nichtmitglieder
Anmeldung Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)
j.s.schulze@gmx.de



Body & Mind

Programm zur Entspannung und Stressbewältigung montags, 20:15-21:15 Uhr ab 05.11.2018

Wann
Trainerin Jutta Schulze
Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle
Dauer 4 x 60 Minuten
Gebühr 16 € Abteilungsmitglieder
20 € Vereinsmitglieder
25 € Nichtmitglieder
Anmeldung Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)
j.s.schulze@gmx.de

Nordic Walking Einsteigerkurs montags - Termin auf Anfrage

Trainerin Karin Enz
Ort Gebersheim Trimm-Dich-Pfad
Dauer 6 x 90 Minuten
Trainerin Petra Hafner
Ort Waldfriedhof Leonberg Parkplatz
Trimm-Dich-Pfad
Dauer 6 x 90 Minuten
Anmeldung Doris Staudt (0 72 52 / 5 36 76)
doris.staudt@t-online.de

EXTRA KURSE DIENSTAGS

Fit und gesund im Alter

Kräftigung der Muskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht dienstags, 09:30-10.30/10:30-11:30 Uhr ab 25.09.2018

Wann
Trainerin Doris Staudt
Ort SV Leonberg/Eltingen, große Halle
Dauer 10 x 60 Minuten
Gebühr 35 € Vereinsmitglieder
45 € Nichtmitglieder
Anmeldung Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76))
doris.staudt@t-online.de

Yoga Flow

Fließende dynamische Form des Yoga in Verbindung mit dem Atem dienstags, 18:30-19.30 Uhr ab 11.09.2018

Wann
Trainerin Anja Stergiou
Ort SV Leonberg/Eltingen, kleine Halle
Dauer 8 x 60 Minuten
Gebühr 35 € Vereinsmitglieder
60 € Nichtmitglieder
Anmeldung Anja Stergiou (0 71 52 / 4 01 03 88)
WhatsApp 0172 76405066
anja.stergiou@gmail.com

ZUMBA®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm dienstags, 19:30-20.30 Uhr ab 11.09.2018

Wann
Trainerin Anja Stergiou
Ort SV Leonberg/Eltingen, kleine Halle
Dauer 8 x 60 Minuten
Gebühr 35 € Vereinsmitglieder
55 € Nichtmitglieder
Anmeldung Anja Stergiou (0 71 52 / 4 01 03 88)
WhatsApp 0172 76405066
anja.stergiou@gmail.com

Nordic Walking Treff - dienstags

09.00 Uhr Gebersheim am Sportheim
18.30 Uhr Winter – Tennishalle Eltingen,
Sommer - Waldfriedhof

EXTRA KURSE MITTWOCHS



Ganzkörperkräftigung* -

sanft und effektiv

standardisiertes Programm
Ausdauer, Koordination, Gleichgewichtsschulung, sensomotorisches Training, Stärkung der Muskulatur
mittwochs, 09:00-10:15 Uhr

Wann
Trainerin Jutta Schulze
Ort SV Leonberg/Eltingen, kleine Halle
Dauer 10 x 75 Minuten
Gebühr 50 € Abteilungsmitglieder
63 € Vereinsmitglieder
79 € Nichtmitglieder
Anmeldung Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)
j.s.schulze@gmx.de

REHA-Sport REHA Orthopädie

auf Verordnung, ohne Zuzahlung
oder als Kursteilnehmer
mittwochs, 9:30-10:30/10:30-11:30 Uhr
ab 05.09.2018

Wann
Trainerin Doris Staudt
Ort SV Leonberg/Eltingen, große Halle
Dauer 10 x 60 Minuten
Gebühr Verordnung Formular 56
keine Gebühr
40 € Vereinsmitglieder
68 € Nichtmitglieder
Anmeldung Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76)
doris.staudt@t-online.de



BauchMussWeg

Stepaerobic 50 plus
Herz-Kreislauftraining mit dem Step
mittwochs, 10:30-11:30 Uhr

Wann
Trainerin Jutta Schulze
Ort SV Leonberg/Eltingen, kleine Halle
Dauer 8 x 60 Minuten
Gebühr 32 € Abteilungsmitglieder
40 € Vereinsmitglieder
50 € Nichtmitglieder
Anmeldung Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)
j.s.schulze@gmx.de

EXTRA KURSE DONNERSTAGS



Bewegen statt schonen*

Standardisiertes Ganzkörperkräftigungsprogramm
spielerisch und abwechslungsreich
werden Kraft und Körperwahrnehmung trainiert. Sensomotorische Elemente sorgen für einen gesunden Rücken und eine gute Haltung.
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 27.09.2018

Wann
Trainerin Sibylle Groß
Ort Sportzentrum Leonberg, kleine Halle
Dauer 10 x 90 Minuten
Gebühr 60 € Abteilungsmitglieder
75 € Vereinsmitglieder
95 € Nichtmitglieder
Anmeldung Sibylle Groß (0 71 52 / 2 70 45)
matze.leo@gmx.de

* Kurse

sind zertifiziert mit dem Gütesiegel Zentrale Prüfstelle Prävention **Sport pro Gesundheit**.
Bitte wegen einer evtl. Kostenbeteiligung bei der Krankenkasse nachfragen.



EXTRA KURSE FREITAGS

REHA-Sport REHA Orthopädie

auf Verordnung, ohne Zuzahlung
oder als Kursteilnehmer
freitags, 9:30-10:30 Uhr
ab 07.09.2018

Wann
Trainerin Doris Staudt
Ort SV Leonberg/Eltingen, große Halle
Dauer 10 x 60 Minuten
Gebühr Verordnung Formular 56
keine Gebühr
40 € Vereinsmitglieder
68 € Nichtmitglieder
Anmeldung Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76)
doris.staudt@t-online.de

Nordic Walking Treff - freitags

18.00 Uhr
Winter – Tennishalle Eltingen
Sommer - Waldfriedhof

Kurse in Kooperation mit der AOK
Programm Curaplan und gesundnah
Teilnahme nur für AOK Mitglieder
Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung direkt bei der AOK