Kursplan ab 1/2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00-10:00Uhr **Sanft Yoga*** KKH, kleiner Saal		8:30-9:30Uhr **Yogilates*** AFH, Gymnastiksaal	8:00-9:15Uhr **Hatha Yoga Kurs 2*** AFH, Gymnastiksaal
			10:00-11:00Uhr **Fit bis ins Alter f. Mann/Frau*** KKH, kleiner Saal	
			16:30-17:30Uhr **Yoga für Groß und Klein*** AFH, Gymnastiksaal	
	17:30-18:30Uhr **Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung*** STH	17:30-18:30Uhr **KORCE® *** KKH	17:30-18:30Uhr **Kraft & Energie Yoga*** AFH, Gymnastiksaal	
	18:45-19:45Uhr **Strong Nation™ *** KKH, kleiner Saal	19:00-20:00Uhr **Hot Iron® 1** AFH, Gymnastiksaal	18:30-19:30Uhr **Hatha Yoga Kurs 1*** AFH, Gymnastiksaal	19:30-20:30Uhr **Hot Iron® CROSS** AFH, Gymnastiksaal
20:00-21:30Uhr **Hot Iron® 2 + Stretching** AFH, Gymnastiksaal				

Orte: AFH = Alfred-Fögen-Halle, Seehansen 1, Hirschlanden KKH = Karl-Koch-Halle, Schwabstraße 1, Hirschlanden STH = Schulturnhalle THS

Kursinfos: 3 Kurse im Jahr. Alle Kurse finden in der Regel 12x statt (*Ausnahmen sind gekennzeichnet). Es fallen Kursgebühren an.
Die Kursstarts können unterschiedlich sein. Bitte aktuelle Ausschreibung beachten.

Weitere Infos: bei der Geschäftsstelle der SVGG, Friedhofstr. 1, 71254 Ditzingen-Hirschlanden
Bürozeiten: Dienstag 13:00 – 17:00 Uhr, Donnerstag 8.30 - 12.00 Uhr
telefonisch unter 07156 6365 zu o. g. Bürozeiten oder per E-Mail: info@svgg-online.de

GYMWELT

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

GYMWELT IM VEREIN
AUS FREUDE AN DER BEWEGUNG

»GÄBE ES EINE PILLE, DIE SO VIELE GUTE WIRKUNGEN HAT, WIE KÖRPERLICHE BEWEGUNG, SIE LÄGE JEDEN MORGEN AUF DEM FRÜHSTÜCKSTISCH« DR. MARTIN RUNGE

Sportliche Aktivität und gesunde Bewegung gelten als wichtige Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben.

Viele Studien beweisen es: Man kann nicht früh genug anfangen! Aber selbst Menschen, die sich erst im Alter Zeit für regelmäßige Bewegung nehmen, profitieren noch enorm davon.

In Turn- und Sportvereinen finden Sie ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsangebot – auch und gerade für »Nichtsportler«. Das Ganze unter fachkundiger Anleitung von qualifizierten Übungsleitern. So macht Sport im Verein und der Gemeinschaft besonders viel Freude! Positiver Nebeneffekt: Sie führen einen aktiveren und gesünderen Lebensstil.

MACHEN SIE MIT!
WERDEN UND BLEIBEN SIE FIT IM VEREIN.

GESUND BEWEGEN HIER IM VEREIN

- Zur Anmeldung bitte ***Kursanmeldung 2024/1*** ausfüllen und bei der SVGG-Geschäftsstelle

  Friedhofstr. 1
  71254 Ditzingen-Hirschlanden
  Tel.: 07156-6365 Fax: 07156-6315
  E-Mail: info@svgg-online.de

  Öffnungszeiten:
  Dienstag: 13:00 – 17:00 Uhr
  Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr

  abgeben bzw. per E-Mail schicken oder Direktkursbuchung über die Buchungsplattform Joinsports über die Homepage www.svgg-online.de .
  Die Anmeldung ist verbindlich.

  SCAN ME

GYMWELT ist…
ein von den Turnerbünden entwickeltes und geschütztes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.

KURSPLAN
SPAß & VITALITÄT & GESUNDHEIT & GESELLIGKEIT

1/2024

SVGG HIRSCHLANDEN-SCHÖCKINGEN

www.svgg-online.de

ALLE KURS-ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

GYMWELT