



Allgemeine Informationen

- Die Kurse im SG KURS-ZENTRUM sind für ALLE, auch für Nichtmitglieder der SG Schorndorf und somit an keine Mitgliedschaft gebunden.
- SG Schorndorf Mitglieder profitieren von einer vergünstigten Teilnahmegebühr.
- Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt auf unserer Website www.sg-schorndorf.de unter Kurse.

Hier geht's zur Übersicht aller Kurse und zur Online Anmeldung:



Unser neues Kurszentrum:



Wiesenstrasse 33 | 73614 Schorndorf
Tel: 07181 969 808-0 | info@sg-schorndorf.de | www.sg-schorndorf.de



SG SCHORNDORF
KURS-ZENTRUM



SG KURS-ZENTRUM

Kursprogramm

Fitnesskurse • Gesundheitskurse • Kindersport





FITNESS

Fit im Alter

Durch bewegungstherapeutische Übungen, Sport und Spiel soll die körperliche und geistige Gesundheit erhalten und positiv beeinflusst werden.

- Kurszeitraum: 09.10. - 27.11.2023
- 8 Termine montags: 10.45 - 11.30 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

Zumba®

Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt.

- Kurszeitraum: 10.08. - 05.12.2023
- 8 Termine dienstags: 18.30 - 19.30 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

Schattenboxen

Dein Fitnessworkout für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit mit Elementen aus dem Kampfsport.

- Kurszeitraum: 18.10.2023 - 13.12.2023
- 8 Termine mittwochs: 19.15 - 20.15 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

GESUNDHEIT

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining? Klingt nach Schwangerschaftsgymnastik und Menschen mit Blasenschwäche? Weit gefehlt!

- Für Frauen: 29.08. - 17.10.2023
- Für Männer: 31.10. - 12.12.2023
- 7 Termine dienstags: 16:30 - 18:00 Uhr
- Kursraum 2 im Ulrich Schatz Sportzentrum

Rückbildung nach der Geburt

Unser Rückbildungskurs ist ideal für Mamas, die ihren Beckenboden nach der Geburt wieder langfristig "in Schuss" bringen wollen.

- Kurszeitraum: 24.10. - 12.12.2023
- 8 Termine dienstags: 17.00 - 18.15 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

Medica Yoga (zertifiziert nach §20 SGBV)

Medical Yoga ist ein moderner gesundheitsorientierter Ansatz, der klassisches Yoga mit den Erkenntnissen der Physiotherapie und orthopädischen Medizin verknüpft.

- Kurszeitraum: 09.10. - 27.11.2023
- 8 Termine montags: 08.30 - 09.30 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit

- sanft und effektiv (zertifiziert nach §20 SGBV)

Dieses Gesundheitssportprogramm ist an Erwachsene gerichtet, die seit längerer Zeit nicht mehr körperlich sportlich aktiv waren und ihrem Bewegungsmangel entgegenwirken wollen.

- Kurszeitraum: 09.10.2023 - 18.12.2023
- 10 Termine montags: 17.00 - 18.15 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

Meditation und Cardiotraining

Ziel dieses Kurses ist das körperliche Fitnesstraining mit dem mentalen Fitnesstraining zu verbinden, um während des Trainings und im Alltag noch effizienter zu werden.

- Kurszeitraum: 12.10.2023 - 30.11.2023,
- 8 Termine donnerstags: 19.30 - 20.30 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße



Aktuelle Kurse immer auf unserer Website verfügbar



KINDER



SGippys Krabbelgruppe

In kleinen Hügellandschaften und mit sportlichen Kleingeräten erste Bewegungserfahrungen sammeln. Bereichert wird die Bewegungsstunde mit lustigen Fingerspielen und Liedern am Boden und auf dem Schoß.

- Kurszeitraum 10.10. - 19.12.2023
- 10 Termine dienstags: 09.30 - 10.30 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße

Kindertanzen

Du willst dich zur Musik bewegen und coole Moves und Choreographien lernen? Dann bist du beim Kindertanzen genau richtig!

- Kurszeitraum: 19.10.2023-14.12.2023
- 8 Termine donnerstags: 4-7 Jahre: 15.15.-16.00 Uhr
- 8 Termine donnerstags: 8-13 Jahre: 16.15-17.00 Uhr
- Kurszentrum Wiesenstraße