



# Gemeinsam Gesund + Fit

Das Gesundheitsprogramm des  
SV 1970 Schalkhausen e.V.

19  70

Ein Stück Heimat  
SV 1970 Schalkhausen e.V.

Anmeldung unter [www.svschalkhausen.de](http://www.svschalkhausen.de)

## Präventives Ganzkörperworkout für die Gesundheit

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die Ihre Wirbelsäule und den Rücken stärken wollen. Dabei werden mit den Teilnehmern, unter Einsatz von verschiedensten Trainingsmaterialien, abwechslungsreiche Übungen durchgeführt. Die Übungsleiterin Frau Steinbauer erklärt dabei die richtige Durchführung und auf was der Teilnehmer achten muss.

<u>Kursdauer:</u>	10 Einheiten je 1,0 Stunden	<u>Kursgebühr:</u>	
<u>Tag / Uhrzeit:</u>	Dienstag, 20:00 Uhr	Mitglieder:	15,00 €
<u>Beginn jeweils am:</u>	13.10.2020 / 19.01.2021	<u>Bitte bringen Sie mit:</u>	
<u>Kursleitung:</u>	Doris Steinbauer	- Sportliche Kleidung	
<u>Ort:</u>	Güllschule Ansbach	- ISO-Matte	

Teilnehmerzahl auf  
19 Personen beschränkt!

## Rücken Fit ab 50

Der Kurs richtet sich speziell an Personen ab dem 50. Lebensjahr. Unter Anleitung der fachkundigen Übungsleiterin Brigitte Wiesinger, die auch an der VHS Kurse leitet, führen die Teilnehmer Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur durch. Auch die Beweglichkeit wird gefördert.

<u>Kursdauer:</u>	10 Einheiten je 1,0 Stunden	<u>Kursgebühr:</u>	
<u>Tag / Uhrzeit:</u>	Donnerstag, 15:00 Uhr	Mitglieder:	15,00 €
<u>Beginn jeweils:</u>	15.10.20 / 14.01.21	<u>Bitte bringen Sie mit:</u>	
<u>Kursleitung:</u>	Brigitte Wiesinger	- Sportliche Kleidung	
<u>Ort:</u>	Grundschule Hennenbach	- ISO-Matte (falls vorhanden)	

Teilnehmerzahl auf  
14 Personen beschränkt!

Aufgrund Corona:  
Alle Kurse sind exklusiv für Mitglieder

Kursinformationen 2020 / 2021



# Gemeinsam Gesund + Fit

Das Gesundheitsprogramm des  
SV 1970 Schalkhausen e.V.

19  70

Ein Stück Heimat  
SV 1970 Schalkhausen e.V.

Kursinformationen 2020 / 2021

## Anmeldung Gesundheitskurs

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Meine IBAN: \_\_\_\_\_

Sind Sie Mitglied  Ja  
im Verein?

Präventives Ganzkörperworkout für die Gesundheit

Beginn 13.10.2020  Beginn 19.01.2021

Rücken Fit 50

Beginn 15.10.2020  Beginn 14.01.2021

Bitte zurück an:

Rainer Schwab  
Lindenweg 1  
91522 Ansbach

\_\_\_\_\_  
Unterschrift