

Gesundheitssport und allgemeine Fitness:



Fitnessmix Dienstag 18.45 - 19.45 Uhr

Lassen Sie sich in jeder Stunde von alten und neuen Fitnesstrends überraschen.
Kursleitung Heidi Fuchs

Rundum Fit Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr

Kraftgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Ausdauer- und Muskeltraining, Entspannung
Kursleitung Heidi Fuchs

Gute Laune Fitness Mittwoch 17.30 - 18.45 Uhr

Ein Fitnessprogramm für alle, die Spaß an Bewegung haben und auch im Alter noch fit sein wollen. Schwerpunkte sind Koordination, Gleichgewicht und Muskelkräftigung.
Kursleitung Gabriele Gelbert

Body complete Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmittel, wie Hanteln, Theraband, Tubes usw. zur Förderung der Kraftausdauer und Körperform.
Kursleitung Gabriele Gelbert



Rückenfit Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr

Funktionelle Alltagsbewegungen mit Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Kursleitung Heidi Fuchs

Bodyfit Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr

Ein Allroundprogramm mit unterschiedlichen Übungen und verschiedenen Hilfsmitteln
Kursleitung Heidi Fuchs



Line Dance

Mittwoch, 18.45 - 19.30 Uhr

Line Dance (tanzen in der Reihe) als ganzheitliches Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt.

Kursleitung: Gabriele Gelbert



Wassergymnastik:

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr im Kurbad Königstein

Treffpunkt 15.15 Uhr Parkplatz St. Vitus Oberhöchstadt

Muskelkräftigung, Koordination und Gleichgewicht mit verschiedenen Hilfsmitteln

Kursleitung: Gaby Gelbert



Yoga:

Montag 18.00 - 19.30 Uhr und 19.30 - 21.00 Uhr

Yoga als ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Kursleitung Beate Aldag, Zusatzgebühr 60,- € / 10 Termine



Pilates:

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr und 20.00 - 21.00 Uhr

Klassisches Pilates nach Bodymotion

Kursleitung Catrin Lindenau, Zusatzgebühr 60,- € / 10 Termine

***Neueinstieg nur nach Voranmeldung und bei verfügbaren Plätzen!!!
Infos zum Programm der SKG gibt es telefonisch unter 06173-996955
auf der Webseite www.SKG-im.net oder per Mail an info@SKG-im.net***