

# Kursprogramm der Sportvereine in Remseck e.V. (SVR) für die BG

Allgemeine Informationen: Das Kursprogramm gliedert sich in 3 Tertiale: Januar - April; Mai - Juli; September - Dezember. Sofern möglich besteht ein Kurs aus 10 Wochen und 10 Einheiten. Es können maximal 15 Personen an einem Kurs teilnehmen. Für Mitglieder der BG Remseck gelten die vergünstigten Kursgebühren (Mitglieder). Alle Kurse (ausser Fit-Mix) finden in den Gymnastikräumen der Sporthalle Regental (Meslay-du-Maine-Straße 26, 71686 Remseck a.N.) statt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.sportvereine-in-remseck.de](http://www.sportvereine-in-remseck.de) oder Sie kontaktieren den SVR per E-Mail an [denise.kern@sportvereine-in-remseck.de](mailto:denise.kern@sportvereine-in-remseck.de) oder unter 07146/9399344

Kursname	Tag	Uhrzeit	Ziel des Kurses	Gebühren	Ort	Übungsleiter
Sport für Mütter mit Kindern (0 - 3 Jahre)	Dienstag	10.00 - 11.30 Uhr	Sport mit dem Kind, Rückenschmerzen, Beckenbodenschwächen und Verspannung mildern.	Mitglieder: 50,- € Gäste: 100,- €	Gymnastikraum	Denise Kern
Rundum Fit	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Allgemeine Fitness, Körperhaltung, Stabilität, Kraft und Beweglichkeit verbessern.	Mitglieder: 40,- € Gäste: 80,- €	Gymnastikraum	Denise Kern
Stabile Mitte	Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	Das Körperzentrum wird trainiert	Mitglieder: 40,- € Gäste: 80,- €	Gymnastikraum	Denise Kern
Fit im Rücken	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Rücken trainieren & stärken	Mitglieder: 40,- € Gäste: 80,- €	Gymnastikraum	Denise Kern
In- und Outdoor-Fitness	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Ausdauer, Kraft, Koordination, drinnen und draußen.	Mitglieder: 40,- € Gäste: 80,- €	Gymnastikraum	Denise Kern
Qi Gong	Donnerstag	10.00 - 11.30 Uhr	Wirkung des Qi Gongs in Lebenssituationen spüren	Mitglieder: 50,- € Gäste: 100,- €	Gymnastikraum	Helmut Berger
Fit-Mix	Freitag	10.30 - 11.30 Uhr	Kraft, Ausdauer, Koordination	Mitglieder: 40,- € Gäste: 80,- €	Sporthalle der Kreisberufsschule	Denise Kern