



**SKG Erfelden**



## ***Speck weg im Frühjahr SKG-Fitness- und Gesundheitskurse helfen dabei***

***Power Workout Mix ist ein dynamischer Kurs mit viel Bewegung, in dem Sie sich und Ihren Körper, mal mit Steps, mal ohne, effektiv und ganz gezielt zu fetziger Musik super fit halten können.***

***60 Minuten Fitness mit Monette – für Mitglieder kostenlos, Zehnerkarte für Nichtmitglieder***

***Montag, 9 Uhr***

***Monette Wartanian 0177-1576645***

### ***Pilates***

***Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Viele der PILATES-Übungen können wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten angewandt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.***

***Für 12 x zahlen Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €.***

***Dienstag, 17 Uhr, Mittwoch, 20 Uhr, Freitag 10 Uhr und 17.30 Uhr***

***Monette Wartanian 0177-1576645***

### ***Zumba® und Zumba Gold®***

***Die beliebten Kurse finden mittwochs und freitags statt. Wer richtig powern möchte, geht ins „normale“ Zumba, wer es erst einmal oder überhaupt lieber ohne viele Sprünge versuchen möchte, probiert Zumba Gold aus.***

***Für 12 x zahlen Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €.***

***Mittwoch (Zumba) – 18.45 Uhr,***

***Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr und 16.15 – 17.15 Uhr (Zumba Gold)***

***Monette Wartanian 0177-1576645***

### ***Power Moves - Best of Monette***

***Ist ein Workout mit wechselnden Geräten, öfters auch im Zirkel. In diesem Kurs kommen auch Bellicons (kleine Trampoline) zum Einsatz, durch die nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln gestärkt, sondern auch der Stoffwechsel aktiviert werden.***

***Dauerangebot im Easy Fitnessstudio, Riedstadt-Goddelau***



# SKG Erfelden



*Mitglieder zahlen hier nur 5 Euro pro Monat, Nichtmitglieder 20 Euro  
Monette Wartanian 0177-1576645*

**Yoga** *stärkt und macht flexibel, sowohl auf körperlicher wie geistiger Ebene. Hierbei geht es unter Berücksichtigung der eigenen Fitness darum, sich zu fordern ohne zu überfordern. Es wird mit verschiedenen Elementen gearbeitet, so dass nach der Anspannungsphase eine Entspannungsphase kommt und die Übungseinheit harmonisch abrundet.*

*Wir bieten folgende Kurse im Kursraum der SKG-Halle an:*

*Mittwoch: 18 – 19.30 Uhr, Simone Broßzeit*

*Freitag: 18.45 – 20.15 Uhr, Andrea Zettl*

*Immer 10 x 90 Minuten*

*für Körper, Geist und Seele.*

*Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €.*

*Nähere Infos und Anmeldung: 06158 2488*

## **Gesund und fit in den Tag**

*Beweglichkeit erhalten oder wieder erlangen – in diesem Kurs wird an Körperkoordination, Mobilität, Kondition und Wohlbefinden gearbeitet.*

*Bis ins hohe Alter kann hier munter mit trainiert werden.*

*Dauerangebot, für Mitglieder kostenlos, Zehnerkarte für Nichtmitglieder*

*Dienstag, 10 Uhr – Trainerin Waltraud Seel – Info Herma Krauser 06158 4662*

## **Rücken Fitness – Workout & Toning**

*In diesem Kurs von Waltraud Seel geht es um Kräftigung und Mobilisation der Muskeln, die vorrangig an der Stabilisation der Wirbelsäule beteiligt sind.*

*Generationen übergreifend kann hier nach Lust und Laune trainiert werden.*

*Dauerangebot, für Mitglieder kostenlos, Zehnerkarte für Nichtmitglieder*

*Mittwoch, um 9.30 Uhr – 06158 1625*

## **Cycle Well Floorwork**

*Cycle Well® ist ein kontrolliertes Herz-Kreislauf Training, das die statische und die dynamische Ausdauer verbessert und zudem den Fettstoffwechsel anregt. Es bietet Fitness für alle Altersgruppen, fördert Kondition und Koordination, kräftigt die Muskulatur, strafft das Gewebe und hilft bei der Stressbewältigung. Hals und Nacken werden entlastet. Auch für Asthmatiker ist dieser Kurs gut geeignet, da vor allem die Brustmuskulatur durch gezielte Übungen mit den Armen angeregt wird. Durch einen kleinen Umbau des TOMAHAWK® Indoor-Cycling-Rades wird der*



# SKG Erfelden



**Lenker in eine Position gebracht, die eine aufrechte Körperhaltung ermöglicht. Ein ideales Training - auch - für Untrainierte, bei Rücken- und Gewichtsproblemen sowie für Schwangere. Nach 45 Minuten Cycling geht es zur Dehnung und Entspannung auf die Matte.**

**12 x 60 Minuten, SKG-Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €  
Waltraud Seel, 06158 1625**

## **Indoorcycling-Kurse**

**Seit Oktober 2017 haben wir neue Indoorcycling Räder – individuelles Training ist jetzt noch besser zu handeln. Infos zu unserem ständig wachsenden Kursangebot direkt bei den einzelnen Trainern.**

**Von Montag bis Donnerstag finden täglich Trainingskurse statt.**

**Beate Schön u. Michael Ritsert (montags, 18.15 Uhr – Easy Cycling) – 0176 22848240**

**Steffi Schlichting (montags, 19.45 Uhr - Polar OwnZone®) – 0174 2323499**

**Beate Schön (dienstags, 19.15 Uhr - Indoor Cycling for Runaways) – 0176 22848240**

**Michael Ritsert, (montags, 19.45 Uhr - Polar OwnZone®) und dienstags, 18 Uhr (Soft Cycling) – 0176 22848239**

**Jörg Schulz/Sabine Haas (mittwochs, 19 Uhr – Berg & Tal) – 06158 9230911 und 5952**

**Manuel Christanz (donnerstags, 19.30 Uhr – Coach by Color) – 0160 8540030**

**Alle Cyclingkurse: Je 12 x – Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 60 Euro.**

**Gepowert wird auch in den Workouts mit Beate.**

**Montags, 18.30 Uhr - Full Body Muscle Power**

**Für alle, die schon immer ein Training mit schweißtreibenden Beats gesucht haben und in dem man mal so richtig powern kann und trotzdem etwas für Körperhaltung, Rücken und Fitness tut.**

**Dann ist man hier genau richtig beim (F)ull(B)ody(M)uscle(P)ower. Mit einer Kombination aus Functional, Cross Fit, Intervall und Boot Camp werden 60 Minuten im Fluge vergehen.**

**und dienstags 18.00 Uhr - Power Workout Mix – Besonderheit: Langhantel Ein dynamischer Kurs mit viel Bewegung und angenehmer Intensität, in dem man sich und seinen Körper mit immer wechselnden Trainingsgeräten, effektiv und ganz gezielt, super fit halten kann.**

**Beides sind fortlaufende Kurse, für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder – Zehnerkarte**

**Beate Schön, 0176 22848240**



## **Rückenfitness**

*Kräftigung und Mobilisation der Muskeln, die vorrangig an der Stabilisation der Wirbelsäule beteiligt sind. Zum Einsatz kommen dabei verschiedene Trainingsgeräte (z.B. Original Flexibar, Brasils, Thera-Band, Redondo-Ball, Pezziball, ...). Ein Stretching- und Entspannungsteil runden diese Kursstunden ab. Ein abwechslungsreiches Rückentraining für alle Altersgruppen.*

*Wirbelsäulengymnastik im Dauerangebot, für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder – Zehnerkarte.*

*Montag, 19.30 Uhr - Beate Schön 0176 22848240*

## **Funktionsgymnastik nur für Damen**

*Sie sind schon etwas älter, haben aber Spaß an der Bewegung und möchten bis ins hohe Alter fit bleiben? Dann ist diese Gruppe genau das Richtige für Sie! Die Ziele des Kurses sind Erhalt und Verbesserung der Körperfunktionen (Mobilisation, Flexibilität, Koordination, Kraft/Ausdauer, allgemeine Aerobe Ausdauer).*

*Dienstags, 19 Uhr - Dauerangebot für Mitglieder kostenlos*

*Trainerin: Irina Greim, Info 06158 1652*

## **Move & Relax**

*Präventive, funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Bauch-Intensiv mit wechselnden Themen. Geräte-Mix „Surprise“ – zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte wie z.B. das Original Flexibar, Brasils, Kleinhanteln, Theraband. Dieser Kurs bringt viel, viel Spaß und ein individuelles Training u. a. mit Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zum Aufbau der stabilisierenden Muskulatur, Schulung der Körperwahrnehmung und Entspannung und erfüllt somit alle Ansprüche an ein modernes Rücken- und Gesundheitstraining*

*Dienstag, 20 Uhr – 12 x Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 60 Euro*

*Trainerin: Irina Greim, Info und Anmeldung: 0176 23385299*

*Ein weiterer Kurs Move & Relax findet mittwochs um 19.30 Uhr statt - Im Übungsraum der Praxis für chinesische Medizin, Taurogger Platz 25, in Riedstadt-Goddelau. Trainerin: Andrea Gunkel, 0176 96987622*

## **Stability - Faszien & Rücken**

*ist ein weiterer Gesundheitskurs mit Schwerpunkt Stabilisation.*

*Unsere kollagenartigen Bindegewebsstrukturen (Faszien) können durch Bewegung und gezieltes Training innerhalb von 6 - 24 Monaten in einigen Bereichen sehr verbessert werden.*

*So können auch Situationen die zum Beispiel unseren kompletten Rücken betreffen, mit einem gezielten Training 2 x pro Woche 10 min. hier schon unglaublich viel bewirken.*

*Jeder Mensch, vollkommen egal ob jung oder alt kann einen geschmeidigen und*



# SKG Erfelden



*beweglichen Körper erreichen oder behalten, ohne viel Aufwand und mit kleinen Mitteln. Der beste Moment um anzufangen, ist immer JETZT  
Dauerangebot für Mitglieder kostenlos, Zehnerkarte für Nichtmitglieder  
Montag, 19 Uhr im Kursraum – Christine Ganster, 0176 23385299*

## **Der Workout BBP**

*steht unter der Devise Beweglichkeit verbessern, Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur stärken, Hals- und Nackenmuskulatur dehnen und lockern  
Donnerstag, 20.15 Uhr - Dauerangebot für Mitglieder kostenlos  
Trainerin: Eva Hewel, Info: Bettina Hammann 06158-2594*

*Unsere jüngste Sparte **Line Dance** bietet 3 verschiedene Kurse an.*

*Die Fortgeschrittenen beherrschen bereits über 50 verschiedene Tanzchoreos.  
Training dienstags, 19 Uhr.*

*Die Einsteiger trainieren ebenso dienstags um 20.30 Uhr*

*Ein Kurs mit freiem Training findet mittwochs um 20 Uhr (in der Schulturnhalle der Niemöllerschule in Goddelau) statt.*

*Line Dance-Kurse werden quartalsweise abgerechnet, Mitglieder zahlen eine Gebühr von 20 Euro, Nichtmitglieder 60 Euro für 3 Monate.  
(hiervon ausgenommen ist der Anfängerkurs).*

*Uschi und Heiner Krumb – [liners-erfelden@skg-erfelden.de](mailto:liners-erfelden@skg-erfelden.de)*

## **Rehasport**

*Für Menschen mit einer ärztlichen Verordnung zum Rehasport in der Orthopädie und Krebs bietet die SKG Erfelden verschiedene Kurse an. Leiterin der Reha-Abteilung ist Christine Ganster, die Ihnen gern weiterhilft. 0176 23385299*

*Sollten Sie den Anfangstermin eines Kurses verpasst haben, so ist das kein Problem. Sie können jederzeit einsteigen. Bei den für Mitglieder kostenlosen Dauerangeboten ist dies sowieso immer möglich, bei allen anderen kostenpflichtigen Kursen können Sie während der Laufzeit anfangen, die Kursgebühr wird dann entsprechend verrechnet.*

*Falls nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der SKG-Vereinshalle, Rheinallee 42, Riedstadt-Erfelden statt.*

*Auskünfte können Sie gern auch über die Mailadresse [info@skg-erfelden.de](mailto:info@skg-erfelden.de) einholen.*