

Kursplan 2024 / 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 – 10:00 Uhr Sanft Yoga* KKH, kleiner Saal		8:30 – 9:30 Uhr Yogilates* AFH, Gymnastiksaal	8:00 – 9:15 Uhr Hatha Yoga Kurs 2* AFH, Gymnastiksaal
			10:00 – 11:00Uhr Fit bis ins Alter f. Mann/Frau KKH, kleiner Saal	
			16:30 – 17:30 Uhr Yoga für Groß und Klein* AFH, Gymnastiksaal	
	18:00 – 19:00 Uhr Ganzkörper-Training* STH	17:45 – 18:45 Uhr KORCE®* AFH, Gymnastiksaal	17:30 – 18:30 Uhr Kraft & Energie Yoga* AFH, Gymnastiksaal	
		19:00 – 20:00 Uhr Hot Iron® 2* AFH, Gymnastiksaal	18:30 – 19:30 Uhr Hatha Yoga Kurs 1* AFH, Gymnastiksaal	19:30 – 20:30 Uhr Hot Iron® 1* AFH, Gymnastiksaal
20:00 – 21:45Uhr Hot Iron® Cross + Stretching AFH, Gymnastiksaal				



Orte: AFH = Alfred-Fögen-Halle, Seehansen 1, Hirschlanden KKH = Karl-Koch-Halle, Schwabstraße 1, Hirschlanden STH = Schulturnhalle THS

Kursinfos: 3 Kurse im Jahr. Alle Kurse finden in der Regel 12x statt (*Ausnahmen sind gekennzeichnet). Es fallen Kursgebühren an.
Die Kursstarts können unterschiedlich sein. Bitte aktuelle Ausschreibung beachten.

Weitere Infos: bei der Geschäftsstelle der SVGG, Friedhofstr. 1, 71254 Ditzingen-Hirschlanden

Bürozeiten: Dienstag 13:00 – 17:00 Uhr, Donnerstag 8.30 - 12.00 Uhr

telefonisch unter 07156 6365 zu o. g. Bürozeiten oder per E-Mail: info@svgg-online.de



GYMWELT



GYMWELT IM VEREIN AUS FREUDE AN DER BEWEGUNG

»GÄBE ES EINE PILLE, DIE SO VIELE GUTE WIRKUNGEN HAT, WIE KÖRPERLICHE BEWEGUNG, SIE LÄGE JEDEN MORGEN AUF DEM FRÜHSTÜCKSTISCH« DR. MARTIN RUNGE

Sportliche Aktivität und gesunde Bewegung gelten als wichtige Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben.

Viele Studien beweisen es: Man kann nicht früh genug anfangen! Aber selbst Menschen, die sich erst im Alter Zeit für regelmäßige Bewegung nehmen, profitieren noch enorm davon.

In Turn- und Sportvereinen finden Sie ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsangebot – auch und gerade für »Nichtsportler«. Das Ganze unter fachkundiger Anleitung von qualifizierten Übungsleitern. So macht Sport im Verein und der Gemeinschaft besonders viel Freude! Positiver Nebeneffekt: Sie führen einen aktiveren und gesünderen Lebensstil.

**MACHEN SIE MIT!
WERDEN UND BLEIBEN SIE FIT IM VEREIN.**

GESUND BEWEGEN HIER IM VEREIN

■ Zur Anmeldung bitte **Kursanmeldung 2024/2** ausfüllen und bei der SVGG-Geschäftsstelle

Friedhofstr. 1
71254 Ditzingen-Hirschlanden
Tel.: 07156-6365 Fax: 07156-6315
E-Mail: info@svgg-online.de

Öffnungszeiten:
Dienstag: 13:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr

abgeben bzw. per E-Mail schicken
oder Direktkursbuchung über die
Buchungsplattform Joinsports über
die Homepage www.svgg-online.de.
Die Anmeldung ist verbindlich.



GYMWELT ist...

ein von den Turnerbünden entwickeltes und geschütztes
Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im
Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive
Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit
Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen
Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die
teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch
die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter
in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.

KURSPLAN
SPAß & VITALITÄT &
GESUNDHEIT & GESELLIGKEIT

2024 / 2

www.svgg-online.de

ALLE
KURS-
ANGEBOTE
AUF EINEN
BLICK



STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

GYMWELT