



Sport-Programm 1. Halbjahr 2025

Smovey-Walk am Abend mit Heike Sebald ab 25.03.2025 immer dienstags 18.00 – 19.30 Uhr. Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelhofer Weg (Trimm Dich Pfad). 10-er Karte 60 € MG / 75 € NM. Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Smovey-Walk-Schnuppertraining mit Heike Sebald für alle Interessierten und Neuen am Dienstag, 25.03.2025 von 16.30 bis 17.30 Uhr (kostenfrei). Anschließend von 18.00-19.30 Uhr erster Smovey Walk. Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelhofer Weg (Trimm Dich Pfad). Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Bewegungs-Kurse mit Manuela Raab:

- **Körper in Balance** Montag, 16.15 – 17.15 Uhr
Übungen zur Stabilisierung des Körpers, Koordination und Gleichgewichtssinn
- **Body Fit** Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ein effektives Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer

32€ MG/42€ NM je 6er-Kursblock bzw. 42€ MG/56€ NM je 8er-Kursblock. Start der Kursblöcke am **13.01.2025** (6x), **24.02.2025** (6x) und **07.04.2024** (8x). Die Kurse finden in der Turnhalle der Kinderstube, Alexanderstr. 7a, SC statt bzw. im Sommer auf dem Gelände.

- **Bauchtraining** Dienstag, 18.00 – 18.45 Uhr
- **Dehnen und Entspannen** Dienstag, 18.45 – 19.30 Uhr
Diese beiden Kurse eignen sich ideal in Kombination nacheinander!

24€ MG/36€ NM je 6er-Kursblock bzw. 32€ MG/NM 48 € je 8er-Kursblock. Start der Kursblöcke am **14.01.2025** (6x), **25.02.2025** (6x) und **08.04.2025** (8x). Die Kurse finden in der Physiopraxis Florian Übler, Am Kiefernschlag 14a, in Schwabach statt bzw. die Termine im Sommer auf dem Kneipp-Gelände. **Anmeldung/Info** für alle Kurse bei Manuela Raab, ☎ 09122-1854316 oder Mobil: 0157-31076640 oder per Mail unter: info@raab-heilpraktikerin.de

Fit durch Bewegung mit Lou Reitter immer montags von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Jahnhalle 2 beim TV 1848 Schwabach. Wir mobilisieren die Gelenke, kräftigen die Muskulatur und bewegen den Körper von Kopf bis Fuß. Wir beenden die Stunde mit Dehnen und Strecken. Zur Unterstützung begleitet uns Musik, sodass die Übungen im flow ineinander übergehen. 10er-Karte für MG 30 € / NM 40 €. Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Zumba mit Carina Astafjev montags von 18.45 bis 19.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Kursstart nach den Osterferien ab 28.04.2025. Kein Kurs in den Ferien/an Feiertagen. Schnuppern ist jederzeit möglich. Max. 10 TN. Gebühr 32 € MG / 42 € NM je Kursblock (6x). Anmeldung/Info ☎0176/61471634 oder per Mail unter: astca10@gmail.com

Wirbelsäulengymnastik in der Halle mit Lou Reitter immer mittwochs in der Schule am Museum ab 08.01.2025 – 19.03.2025. Anschließender Kursblock startet am 26.03.2025. in der Halle (3 Termine) und wird ab 16.04.2025 am Kneipp-Gelände fortgeführt (siehe unten). Gruppe 1 von 16.15 bis 17.15 Uhr, Gruppe 2 von 17.30 bis 18.30 Uhr. Gebühr je 10er-Block 45 € MG / 58 € NM. Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Wirbelsäulengymnastik in der Halle mit Iwona Utz immer mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr in der Schule am Museum von 08.01.2025 – 19.03.2025. Anschließender Kursblock startet am 26.03.2025 in der Halle (3 Termine) und wird ab 30.04.2025 am Kneipp-Gelände fortgeführt (siehe unten). Gebühr je 10er-Kursblock 45 € MG / 58 € NM. Anmeldung/Info ☎ 0151/59235356 oder per Mail unter: iwonautz@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik am Kneipp-Gelände mit Lou Reitter immer mittwochs ab 16.04.2025. Gruppe 1 von 15.15 bis 16.15 Uhr, Gruppe 2 von 16.30 bis 17.30 Uhr. Findet auch in den Ferien statt. Gebühr je 10er-Block 45 € MG / 58 € NM. Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Wirbelsäulengymnastik am Kneipp-Gelände mit Iwona Utz immer mittwochs, Gruppe 3 von 17.45 – 18:45 Uhr ab 30.04.2025. Gebühr je 10er-Kursblock 45 € MG / 58 € NM. Anmeldung/Info ☎ 0151/59235356 oder per Mail unter: iwonautz@gmx.de

Sonntagswanderer „flott“ jeden letzten Sonntag im Monat mit Lou Reitter. Gehzeit ca. 4 Stunden mit Mittagseinkehr. Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder: 2€ . Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Sonntagswanderer mit Kultur- und Naturstopp jeden 3. Sonntag im Monat. Anmeldung/Info bei Anne Mengeler, ☎ 09122/2797 oder per Mail unter: anne.mengeler@gmail.com

Qi-Gong mit Eva Janssen freitags von 17.00 – 18.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände am 9., 16., 23. und 30. Mai sowie 06. Juni (5 Termine). 25 € Mitglieder / 30 € Nichtmitglieder. Thema sind die 8 Brokate - diese Übungsreihe besteht aus acht einfachen, aber äußerst wirkungsvollen Bewegungen, die die Lebensenergie stärken und das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern. Die Übungen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung/Info ☎ 0177 2736843 oder per Mail unter eva_janssen@gmx.net .

Vorschau 2. Halbjahr 2025

Workshop „Faszientraining für ein gutes Körpergefühl“ am **Samstag, 09. August 2025** von 15:00 bis 17:30 Uhr auf dem Kneipp-Gelände, mit Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke Sonja Bianca Maier. Gebühr 16€ für MG, 20€ NMG. Max. 10 TN. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Faszienrollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Bitte Fitnessmatte oder geeignete Unterlage mitbringen. Gerne können eigene Faszienrollen mitgebracht werden. Anmeldung/Info 09128/3635 oder per E-Mail unter sonjamaier1@gmx.de.