



Kursprogramm: Januar 2017

(Einstieg bei freien Plätzen auch später möglich)



Mitgliedsantrag

Damen Fitness

Für Damen ab 50 plus. Ein Gymnastikprogramm mit Koordinations- und Entspannungsübungen.

Kursstart: **Montag, 09.01.2017** (12 X, jeweils 18:30 - 19:30 Uhr)

Kurskosten: 0 € (Mitglieder) / 60 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Rita Schlichting

Kursort: Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/df.pdf>



Zumba® & Gymnastik

Ein Ganzkörpertraining für Frauen. Dich erwartet ein Zumba-Workout mit einem abwechslungsreichen Warm-up, das auch Elemente aus Pilates und Yoga enthält.

Kursstart: **Montag, 09.01.2017** (12 X, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr)

Kurskosten: 38 € (Mitglieder) / 78 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Jutta Nordschild

Kursort: Sportzentrum (TT), Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/zg.pdf>



Osteoporoseprophylaxe

Osteoporoseprophylaxe: " Vorbeugen hilft." Die richtige Trainingsform (egal welches Alter) spielt eine sehr wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Osteoporose.

Ein kontinuierliches und regelmäßiges Training hat einen positiven Einfluss auf die Knochendichte.

Diese abwechslungsreiche und dynamische Gymnastik enthält Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur, sowie der Wirbelsäule.

Abschließend folgt eine kleine Entspannungsphase mit Tipps für den Alltag.

Kurzum wir stärken unser allgemeines Wohlbefinden. Bitte Matte, feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Kursstart: **Montag, 09.01.2017** (12 X, jeweils 18:30 - 19:30 Uhr)

Kurskosten: 36 € (Mitglieder) / 72 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Marianne Auhuber

Kursort: Turnhalle Helmplatz 6

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/opp.pdf>



Kursgebühr: per Lastschrift od. Überweisung. Änderungen vorbehalten.

Alle Kursorte sind in Fürth, sofern nicht anders angegeben

SpVgg Greuther Fürth e.V.

Kronacher Straße 154
90765 Fürth

Turnabteilung

Anmeldung unter Tel.: 0151-54 88 55 43

www.greuther-fuerth-turnen.de

www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung



Kursprogramm: Januar 2017

(Einstieg bei freien Plätzen auch später möglich)

Skigymnastik / Winterfitness

Fitness für den Winter - nicht nur für Skifahrer!

Kursstart: **Montag, 09.01.2017** (12 X, jeweils 19:30 - 20:30 Uhr)

Kurskosten: 0 € (Mitglieder) / 60 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: André Eckert

Kursort: Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/sg.pdf>



Senioren sport

Gemischte Gruppe zwischen 55 und 80 Jahren Ziel der Übungen: Erhalt der Beweglichkeit, Verbesserung der Koordination und Konzentration.

Kursstart: **Montag, 23.01.2017** (12 X, jeweils 14:30 - 16:00 Uhr)

Kurskosten: 0 € (Mitglieder) / 72 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Heidi Bausch

Kursort: Sportzentrum (TT), Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/ssp.pdf>



Rückengymnastik

Bestens geeignet zur Prophylaxe. Gezielte Übungen mobilisieren deine Wirbelsäule, kräftigen, dehnen und trainieren deinen Rücken.

Kursstart: **Montag, 23.01.2017** (12 X, jeweils 20:05 - 21:35 Uhr)

Kurskosten: 36 € (Mitglieder) / 72 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Marianne Auhuber

Kursort: Katharinenturnhalle, Katharinenstr. 1a

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/rg.pdf>



Nordic Walking, Einsteiger

Kursstart: **Dienstag, 10.01.2017** (12 X, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr)

Kurskosten: 0 € (Mitglieder) / 72 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Josef Roth

Kursort: Parkplatz Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/nwev.pdf>



Kursgebühr: per Lastschrift od. Überweisung. Änderungen vorbehalten.

Alle Kursorte sind in Fürth, sofern nicht anders angegeben

SpVgg Greuther Fürth e.V.

Kronacher Straße 154
90765 Fürth

Turnabteilung

Anmeldung unter Tel.: 0151-54 88 55 43

www.greuther-fuerth-turnen.de

www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung



Kursprogramm: Januar 2017

(Einstieg bei freien Plätzen auch später möglich)

Qigong, Kurs 1

Neue Kraft und Energie zur Steigerung der Lebensqualität. Gemischter Kurs

Kursstart: **Dienstag, 10.01.2017** (12 X, jeweils 09:00 - 10:15 Uhr)

Kurskosten: 48 € (Mitglieder) / 96 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Ralf Jakob

Kursort: Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/qg1.pdf>



Qigong, Kurs 2

Neue Kraft und Energie zur Steigerung der Lebensqualität. Gemischter Kurs

Kursstart: **Dienstag, 10.01.2017** (12 X, jeweils 10:25 - 11:40 Uhr)

Kurskosten: 48 € (Mitglieder) / 96 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Ralf Jakob

Kursort: Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/qg2.pdf>



Zumba® Fitness, K1

Ein Ganzkörper-Tanz-Fitness Workout für alle die bei heißer Musik Spaß haben und fit bleiben wollen.

Kursstart: **Dienstag, 10.01.2017** (12 X, jeweils 20:30 - 21:30 Uhr)

Kurskosten: 30 € (Mitglieder) / 60 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Kerstin Röhl

Kursort: Frauenturnhalle, Frauenstraße 13

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/zfdie.pdf>



Faszientraining

Dich erwartet ein Mix aus Übungen für flexible Faszien und Elementen rückenfreundlicher Haltung.

Kursstart: **Mittwoch, 11.01.2017** (6 X, jeweils 18:15 - 19:15 Uhr)

Kurskosten: 15 € (Mitglieder) / 36 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Carmen Peter-Dippold

Kursort: Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/ft.pdf>



Kursgebühr: per Lastschrift od. Überweisung. Änderungen vorbehalten.

Alle Kursorte sind in Fürth, sofern nicht anders angegeben

SpVgg Greuther Fürth e.V.

Kronacher Straße 154
90765 Fürth

Turnabteilung

Anmeldung unter Tel.: 0151-54 88 55 43

www.greuther-fuerth-turnen.de

www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung



Kursprogramm: Januar 2017

(Einstieg bei freien Plätzen auch später möglich)

Pilates pur

Ganzheitliches Körpertraining nach der Pilates Methode, zur Kräftigung der Muskulatur; für Frauen und Männer jeden Alters.

Kursstart: **Mittwoch, 11.01.2017** (12 X, jeweils 20:15 - 21:45 Uhr)

Kurskosten: 36 € (Mitglieder) / 72 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Marianne Auhuber

Kursort: Jahnturnhalle, EG, Theresienstr. 11/13

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/pp.pdf>



Zumba Gold & Gym.

Dich erwartet eine Kombination aus Zumba Elementen bei etwas gemäßigterem Tempo und einem abwechslungsreichen Gymnastikprogramm. Perfekt für aktiv ältere Erwachsene.

Kursstart: **Mittwoch, 11.01.2017** (12 X, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr)

Kurskosten: 38 € (Mitglieder) / 78 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Doro Hubbes

Kursort: Sportzentrum (TT), Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/zgg.pdf>



Rückenfitness

Gesundheitssport für Wiedereinsteiger, ein durch SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierter Kurs. Für Frauen und Männer jeden Alters.

Kursstart: **Mittwoch, 25.01.2017** (12 X, jeweils 18:15 - 19:15 Uhr)

Kurskosten: 24 € (Mitglieder) / 60 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Herbert Brückner

Kursort: Sportzentrum, Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/rf.pdf>



Herrengymnastik (Hbst/ Winter)

Herrengymnastik für Senioren 65 plus. Die Übungen sind abwechslungsreich und werden den Wünschen der Gruppe angepasst.

Kursstart: **Donnerstag, 12.01.2017** (12 X, jeweils 19:00 - 20:30 Uhr)

Kurskosten: 0 € (Mitglieder) / 72 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Adolf Gottwald

Kursort: Jahnturnhalle, EG, Theresienstr. 11/13

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/hgh.pdf>



Kursgebühr: per Lastschrift od. Überweisung. Änderungen vorbehalten.

Alle Kursorte sind in Fürth, sofern nicht anders angegeben

SpVgg Greuther Fürth e.V.

Kronacher Straße 154
90765 Fürth

Turnabteilung

Anmeldung unter Tel.: 0151-54 88 55 43

www.greuther-fuerth-turnen.de

www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung



Kursprogramm: Januar 2017

(Einstieg bei freien Plätzen auch später möglich)

Qigong für Anfänger & Fortgeschrittene

Entspannen lernen. Wir üben die Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man-ch'ing

Kursstart: **Donnerstag, 12.01.2017** (12 X, jeweils 18:45 - 20:00 Uhr)

Kurskosten: 48 € (Mitglieder) / 96 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Ralf Jakob

Kursort: Christkönig Raum UG, Friedrich-Ebert Str. 5

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/qga.pdf>



Tai Chi für Fortgeschrittene

Entspannen lernen. Wir üben die Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man-ch'ing

Kursstart: **Donnerstag, 12.01.2017** (12 X, jeweils 20:10 - 21:25 Uhr)

Kurskosten: 48 € (Mitglieder) / 96 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Ralf Jakob

Kursort: Christkönig Raum UG, Friedrich-Ebert Str. 5

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/tcf.pdf>



Zumba® Fitness, K2

Ganzkörper-Tanz-Fitness Workout für alle die bei heißer Musik Spaß haben und fit bleiben wollen.

Kursstart: **Donnerstag, 12.01.2017** (12 X, jeweils 20:30 - 21:30 Uhr)

Kurskosten: 30 € (Mitglieder) / 60 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Kerstin Röhl

Kursort: Turnhalle Helmplatz 6

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/zfdo.pdf>



Wirbelsäulengymnastik

Beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Gemischter Kurs.

Kursstart: **Donnerstag, 26.01.2017** (12 X, jeweils 09:45 - 10:45 Uhr)

Kurskosten: 20 € (Mitglieder) / 60 € (Nicht-Mitglieder)

Kursleitung: Heidi Bausch

Kursort: Sportzentrum (TT), Kronacher Str. 140

Kursanmeldung: <http://www.greuther-fuerth-turnen.de/Kursanmeldungen/wsg.pdf>



Alternativ können Sie auch direkt auf das Kursbuchungssystem gehen, dort das Kurskürzel (z.B.: „zfdo“ für Zumba Fitness Donnerstag und das Datum des Kursstartes in die Suche eingeben. Sie gelangen dann auf die Buchungsseite des Kurses.

Kursgebühr: per Lastschrift od. Überweisung. Änderungen vorbehalten.

Alle Kursorte sind in Fürth, sofern nicht anders angegeben



SpVgg Greuther Fürth e.V.

Kronacher Straße 154
90765 Fürth

Turnabteilung

Anmeldung unter Tel.: 0151-54 88 55 43

www.greuther-fuerth-turnen.de

www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung