TURNEN

Kursübersicht

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Tag	Begin	Ende	Kurs	Ort
Montag	16:15	17:45	Seniorensport	Charly-Mai-Turnhalle (Gym)
	16:15	17:15	Babyturnen 1-4 Jahre (mit Eltern)	Charly-Mai-Turnhalle (A + B)
	17:15	18:15	Kinderturnen 6-14 Jahre	Charly-Mai-Turnhalle (B)
	17:15	18:15	Fitness für Kids ab 10	Charly-Mai-Turnhalle (A)
	18:00	19:30	Nordic Walking, Fortgeschrittene Sommerzeit	Trainingszentrum-PP
	18:15	19:00	Damen Fitness	Charly-Mai-Turnhalle (A)
	19:00	20:00	Trivital / Skigymnastik	Charly-Mai-Turnhalle (A)
	20:00	21:30	Rückengymnastik	Katharinenturnhalle
Dienstag	09:00	10:15	Qigong, Kurs di1	Pfarrzentrum Christuskirche
	09:30	11:00	Zumba® & Gymnastik	Turnhalle Berufsfeuerwehr
	10:00	11:30	Nordic Walking, Einsteiger	Sportzentrum Kleeblatt-PP
	10:30	11:45	Qigong, Kurs di2	Pfarrzentrum Christuskirche
	15:30	16:15	Kleinkindturnen 4-6 Jahre	Pestalozzihalle
	16:15	17:00	Kleinkindturnen 4-6 Jahre	Pestalozzihalle
	16:00	17:00	Yoga-Kurs	Charly-Mai-Turnhalle (Gym)
Mittwoch	15:30	16:15	Babyturnen 1-4 Jahre (mit Eltern)	Charly-Mai-Turnhalle (B)
	16:30	17:15	Babyturnen 1-4 Jahre (mit Eltern)	Charly-Mai-Turnhalle (B)
	17:30	18:30	Kinderturnen 6-14 Jahre	Charly-Mai-Turnhalle (B)
	18:00	19:00	Rückenfitness	Charly-Mai-Turnhalle (Gym)
	18:00	20:00	Sportabzeichen (öffentlich)[1]	Julius-Hirsch-Sportzentrum
	19:30	20:30	Zumba® Fitness, Kurs 1	Frauenturnhalle
	20:00	21:30	Herzsportgruppen	Charly-Mai-Turnhalle (B + C)
	20:15	21:45	Pilates pur	Jahnturnhalle, OG
Donners-tag	09:45	10:45	Wirbelsäulengymastik	Turnhalle Berufsfeuerwehr
	18:30	20:00	Rundum Fit	Maiturnhalle
	18:00	19:00	Yoga-Kurs	Jahnturnhalle, OG
	18:45	20:00	Qigong	Pfarrzentrum Christkönig
	19:00	20:00	Zumba® Fitness, Kurs 2	Turnhalle Helmplatz
	20:15	21:30	Tai Chi für Fortgeschritttene	Pfarrzentrum Christkönig
Freitag	15:30	17:00	Nordic Walking, Einsteiger [2]	Sportzentrum Kleeblatt-TH
Samstag	14:00	15:30	Nordic Walking, Fortgeschrittene Winterzeit	Trainingszentrum-PP

[1] Sportabzeichen nur zwischen Ostern und Sommerferien

[2] Nordic Walking am Freitag von Nov. – Feb. 15:00 – 16:30 Uhr

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

TURNEN

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Alle Kurse (bis auf Qigong und Tai-Chi) sind für Mitglieder der SpVgg Greuther Fürth kostenfrei. Alle Kurse finden in Trimestern statt (3 Staffeln mit je 10-12 Einheiten). Somit finden etwa 36 Termine pro Jahr statt (außerhalb von Ferien und Feiertagen).

Kursstaffel	Beginn	Ende
1	Nach den Weihnachtsferien	Vor den Osterferien
2	Nach den Osterferien	Vor den Sommerferien
3	Nach den Sommerferien	Vor den Weihnachtsferien

Teilnahme an Kinderkursen nur für Mitglieder (Aufnahme über Interessentenliste).
Alle anderen Kurse können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden.
Die Buchung erfolgt jeweils pro Kursstaffel.

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Qigong und Tai-Chi wird von den Krankenkassen bezuschusst.
Mitglieder zahlen 40€ / Nichtmitglieder 80€ bei 10 Kurseinheiten
(48€ Mitglieder / 96€ Nichtmitglieder bei 12 Einheiten)



Herzsport kann mit Verordnung der Rentenkasse (G0850) oder mit ärztlicher Verordnung und Bewilligung der Krankenkasse (Verordnung 56) oder als Selbstzahler besucht werden.

Trainingsort:

Charly-Mai-Turnhalle:	Carlo-Schmid-Straße 39, 90765 Fürth (Halle A, B C oder Gymnastikraum oben)
Frauenturnhalle:	Frauenstr. 13, 90763 Fürth
Hotel-Forsthaus PP:	Zum Vogelsang 20, 90768 Fürth
Jahnturnhalle:	Theresienstr. 11-13, 90763 Fürth
Katharinenturnhalle:	Katharinenstr. 1a, 90762 Fürth
Maiturnhalle:	Maistr. 19, 90762 Fürth
Pfarrzentrum Christkönig:	Friedrich-Ebert-Straße 5, 90766 Fürth
Pfarrzentrum Christuskirche:	Paul-Gerhardt-Str. 4, 90765 Fürth / Stadeln
Trainingszentrum PP:	Parkplatz Kronacher Str. 177, 90765 Fürth
Turnhalle Helmplatz:	Helmplatz 6, 90762 Fürth
Pestalozzihalle:	Pestalozzistraße 20,

INTEGRATION DURCH SPORT DOSB

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Interesse an Herzsport? Bitte Mail an:
turnen@verein-sgf1903.de

TURNEN

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Kurse in Charly-Mai-Turnhalle & Pestalozzihalle

Tag	Beginn	Ende	Kurs
Montag **Charly-Mai-Turnhalle**	16:15	17:45	Seniorensport
	16:15	17:15	Babyturnen 1-4 Jahre (mit Eltern)
	17:15	18:15	Fitness für Kids ab 10 Jahren
	17:15	18:15	Kinderturnen 6-14 Jahre
	18:15	19:15	Damen Fitness
	19:00	20:00	Trivital / Skigymnastik
Dienstag **Pestalozzihalle**	15:30	16:15	Kleinkindturnen 4-6 Jahre
	16:15	17:00	Kleinkindturnen 4-6 Jahre
	16:00	17:00	Yoga-Kurs
Mittwoch **Charly-Mai-Turnhalle**	15:30	16:15	Babyturnen 1-4 Jahre (mit Eltern)
	16:30	17:15	Babyturnen 1-4 Jahre (mit Eltern)
	17:30	18:30	Kinderturnen 6-14 Jahre
	18:00	19:30	Rückenfitness
	20:00	21:30	Herzsportgruppen

Teilnahme an Kinderkursen nur für Mitglieder (Aufnahme über Interessentenliste).
Alle anderen Kurse können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden.
Die Buchung erfolgt jeweils pro Kursstaffel.

Herzsport kann mit Verordnung der Rentenkasse (G0850) oder mit ärztlicher Verordnung und Bewilligung der Krankenkasse (Verordnung 56) oder als Selbstzahler besucht werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie sind an einem Angebot unserer Abteilung interessiert, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

TURNEN

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Kurse mit Erstattung durch die Krankenkassen

Tag	Beginn	Ende	Kurs
Dienstag	09:00	10:15	Qigong, Kurs di1
	10:30	11:45	Qigong, Kurs di2
Mittwoch	09:30	11:00	Herzsport-Training
Donnerstag	18:45	20:00	Qigong für Anfänger & Fortgeschrittene
	20:15	21:30	Tai-Chi für Fortgeschrittene

Die oben aufgelisteten Kurse finden außerhalb der Schulferien statt und nicht an gesetzlichen Feiertagen.

Somit finden etwa 36 Kurse pro Jahr statt (3 Kursstaffeln mit je ca. 12 Einheiten).

Kursstaffel	Beginn	Ende
1	Nach den Weihnachtsferien	Vor den Osterferien
2	Nach den Osterferien	Vor den Sommerferien
3	Nach den Sommerferien	Vor den Weihnachtsferien

Qigong wird von den Krankenkassen als Präventivkurs bezuschusst.
Mitglieder 48€ / Nichtmitglieder 96€ bei 12 Kurseinheiten
(40€ MG / 80€ NMG bei 10 Terminen)

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Herzsport kann mit Verordnung der Rentenkasse (G0850) oder mit ärztlicher Verordnung und Bewilligung der Krankenkasse (Verordnung) oder als Selbstzahler besucht werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie sind an einem Angebot unserer Abteilung interessiert, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Eltern/Kind Turnen (Montag oder Mittwoch):

In diesem Training erlernt Ihr Kind mit Ihnen gemeinsam erste Bewegungen und Kinderlieder. Dabei wird die Entwicklung der sozialen Kompetenz durch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt. Für die spielerische Entwicklung der groben Koordination fördern die „Bewegungslandschaften“ die Motorik, den Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Das perfekte Training für die ersten Lebensjahre!

Kleinkindturnen (Dienstag):

In diesem Training wird die Beweglichkeit Ihres Kindes gefördert und die Koordination verfeinert. Nach den ersten erfolgreichen Purzelbäumen und Rollen sowie dem Spielen mit Bällen, Hüpfen mit Springseilen oder Hoolahoop mit Reifen wird Ihr Kind auch an klassische Turngeräte herangeführt z.B. Kasten, Barren, Trampoline, Schwebebalken, Sprossenwand usw. Übungen wie z.B. Laufen und Ball prellen dienen der altersgemäßen Förderung der Bewegungskoordination. Lauf- und Tobespiele dienen der Verbesserung der Schnelligkeit und Ausdauer.

Kinderturnen ab 6 Jahren (Montag oder Mittwoch):

Sport, Spaß, Spiel und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Übungen an verschiedenen Geräten werden durchgeführt und gemeinsame Gruppenspiele angeboten. An ein bis zwei Terminen pro Jahr wird am Julius-Hirsch-Sportzentrum (Außenplatz) mit Prüfern des Vereins die Abnahme für das Deutsche Sportabzeichen durchgeführt.

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Als Stützpunktverein „Integration Durch Sport“ ist uns die Teilnahme möglichst vieler Kinder, unabhängig von Ihrer sozialen oder kulturellen Herkunft sehr wichtig. Der Spaß an der Bewegung, Die Förderung der motorischen Fähigkeiten und der ungezwungene sportliche Ausgleich ohne Leistungsdruck soll dabei immer im Vordergrund stehen. Die Nachfrage nach Kursen im Kinderbereich ist so enorm groß, dass wir leider nicht allen eine Teilnahme ermöglichen können. Auch aus diesem Grund darf jedes angemeldete Kind bzw. Elternteil auch immer nur einen der nachfolgend aufgeführten kostenfreien Kurse als Mitglied besuchen:

Kursart	**Altersempfehlung**	**Tag**	**Uhrzeit**
Eltern/Kind Turnen	ab ca. 1. Geburtstag bis ca. 4. Geburtstag	Montag	16:15 – 17:15 Uhr
Kinderturnen	ab 6 Jahre	Montag	17:15 – 18:15 Uhr
Fit4Kids ab 10	Ab 10 Jahren	Montag	17:15 – 18:15 Uhr
Kleinkindturnen	etwa 4-6 Jahre	Dienstag	15:30 – 16:15 Uhr
Kleinkindturnen	etwa 4-6 Jahre	Dienstag	16:15 – 17:00 Uhr
Eltern/Kind Turnen	ab ca. 1 Geburtstag bis ca. 4. Geburtstag	Mittwoch	15:30 – 16:15 Uhr
Eltern/Kind Turnen	ab ca. 1 Geburtstag bis ca. 4. Geburtstag	Mittwoch	16:30 – 17:15 Uhr
Kinderturnen	ab 6 Jahre	Mittwoch	17:30 – 18:30 Uhr

Wechsel zwischen den Kursen sind zu Beginn des Kalenderjahres, nach den Osterferien oder nach den Sommerferien möglich. Eine vorherige Absprache mit der Übungsleiterin und anschließend eine Mail zur Abstimmung und Bestätigung an turnen@verein-sgf1903.de sind zwingend erforderlich.

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Zumba & Gymnastik

Zumba® besteht aus tänzerischen Elementen und jeder Menge Spaß und Bewegung.

In diesem Kurs lassen wir es aber ein wenig ruhiger und entspannter angehen, als beim Zumba® Fitness. Wer also Zumba® mag, aber es ein wenig ruhiger angehen lassen möchte, der ist hier goldrichtig. Zusätzlich wird unser Kurs durch Gymnastikübungen abgerundet. Die Kurszeit beträgt daher 90 Minuten und teilt sich auf in etwa 60 Minuten Zumba® Gold und 30 Minuten Gymnastik-Übungen.

Kursleiter	Chiara Pinnavaria
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk
Kursdauer	90 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 72 € NMG bei 12 Einheiten

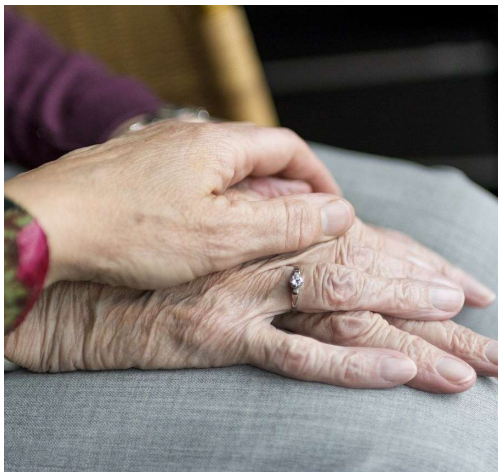
Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

ssp – Seniorensport

Wie der Name schon andeutet, handelt es sich hier um sportliche Übungen für Seniorinnen und Senioren bei etwas „geringerem“ Tempo. Die Gruppe ist bunt gemischt, zwischen 55 und 80 Jahren. Aber auch ältere können gerne dazukommen. Ziel der Übungen sind der Erhalt der Beweglichkeit, Verbesserung der Koordination und Konzentration. Im Gymnastikteil üben wir mit und ohne Geräte. Aber auch der Geist wird trainiert mit abwechslungsreichen Gedächtnisübungen.



INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Kursleiter	Tahmineh Aslkhiabani
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe
Kursdauer	90 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 72 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

df – Damenfitness

In dieser Gruppe machen sich Damen fit im Alter ab 50 plus. Jede Übungsstunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm. Anschließend erfolgen Gymnastik-und Koordinationsübungen mit und ohne Handgeräte wie Stäbe, Reifen, Therabänder, Bälle, etc. Mit Entspannungsübungen endet die Stunde.

Bei schönem Wetter wird auch im Freien geübt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jede Teilnehmerin macht die Übungen, die sie kann. Und nicht zu vergessen: In der Gruppe trainieren macht mehr Spaß.



INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Kursleiter	Samantha Ebert
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (falls vorhanden)
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine) (Winterbelegung: Mitte Oktober – Ende März 45 Min.)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 60 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

triv – Trivital – fit & gesund

„Trivital“ ist ein vielseitiges, gesundheitsförderndes Fitness-Training.



Zu „Trivital“ sind alle willkommen, die mit viel Spaß, die Leistung ihres Herz-Kreislauf-Systems, die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur kräftigen, sowie das Körperbewusstsein und die Haltung sportlich verbessern wollen.

Im Herbst / Winter bereitet der Kurs als Skigymnastik auf die Ski-Saison vor

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Kursleiter	Sven Apfelstädt
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (falls vorhanden)
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 60 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Sportabzeichen

Öffentliche Abnahmen auf dem Außenplatz des Julius-Hirsch-Sportzentrums

Das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN ist ein Abzeichen für bestimmte sportliche Leistungen. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen. Jede/r kann das DSA ablegen, ohne Mitglied in einem Verein sein zu müssen.

Für das Sportabzeichen muss in jeder der folgenden Gruppen eine Disziplin abgelegt werden:

1. Ausdauer
2. Kraft
3. Schnelligkeit
4. Koordination

https://sportabzeichen.dosb.de/requirements

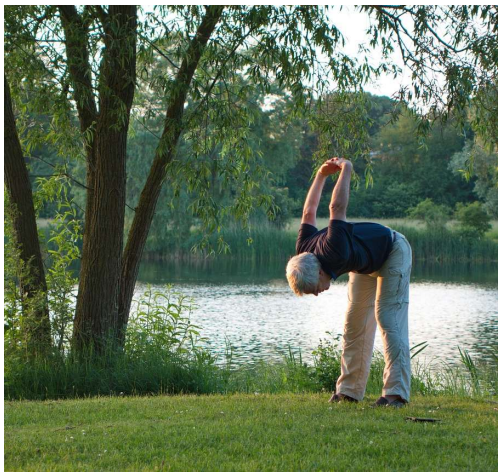
Kursleiter	BLSV Fürth (SpVgg: Sven Apfelstädt)
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Schwimmnachweis nicht älter als 5 Jahre (siehe Anforderungen)
Kursdauer	120 Minuten pro Termin (meist zwischen Osterferien und Sommerferien)
Kursgebühr	Teilnahme kostenlos für alle (auch Nichtmitglieder). Urkunde und Abzeichen kostenfrei für alle Mitglieder

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de
Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

rg – Rückengymnastik

Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufwärmprogramm, dem gezielte Übungen zur Beseitigung von Rückenbeschwerden folgen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierung und Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule.



Die Rückengymnastik ist auch bestens zur Prophylaxe geeignet und Sie lernen rückenschonenden Umgang in Alltagssituationen.

Kursleiter	Marianne Auhuber, Tel.: 0179- 2 13 19 25
Mitzubringen	bequeme Sportkleidung, Handtuch
Kursdauer	90 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 72 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Qigong

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Qigong (Bewegung und Ruhe) als Selbsthilfe-methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat sich als leicht anwendbare Hilfe für den stress-belasteten Alltag erwiesen. Anders als bei vielen traditionell gymnastischen Übungen sind die Bewegungen des Qigong langsam und fließend. Dadurch werden steife Gelenke und verspannte Muskulatur wieder „aufgetaut“ und ein angenehm-wohliges Körpergefühl erzielt. Die Übungen wirken ausgleichend auf das Nervensystem. Anschließend verspüren Sie neue Kraft, Frische und Klarheit und können den anstrengenden Alltag hinter sich lassen.



Zuschuss durch Krankenkasse möglich (je nach Krankenkasse meist 80%,
tlw. 100% einmal pro Jahr bei Teilnahme an 80% der Kurstermine des gebuchten Kurses).

Kursleiter	Ralf Jakob, Tel.: 09101- 53 75 05
Mitzubringen	bequeme Kleidung, dicke Socken
Kursdauer	75 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	48 € Mitglieder / 96 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

zfmi – Zumba-Fitness Mittwoch

JETZT IST PARTY ANGESAGT!!!
Zumba® Fitness ist ein einzigartiges Erlebnis und für jedermann geeignet. Es verbessert die Ausdauer, fördert die Fettverbrennung, stärkt den Muskelaufbau und die Körperspannung für eine gute, straffere Figur, da der gesamte Körper gefordert ist.

ZUMBA® mit Kessy FITNESS

Der hohe Spaßfaktor beim Zumba® lässt dich die Anstrengung dabei einfach vergessen. Bist du bereit, dich fit zu tanzen?

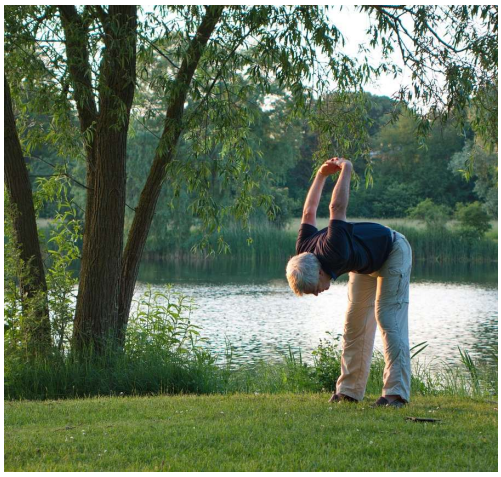
Kursleiter	Claudia Zinner
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch, Getränk und gute Laune
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 60 € NMG bei 12 Terminen

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de
Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

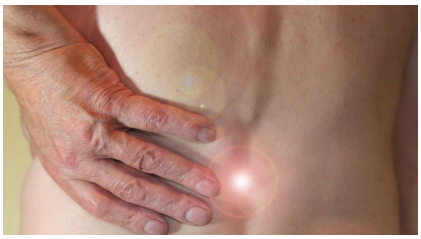
rf – Rückenfitness

„Gesundheitssport für Wiedereinsteiger“



Im Kurs entwickeln wir Grundlagen um gesund und fit in die 2. Lebenshälfte zu starten. Was können die Teilnehmer erreichen?

Muskelkorsett zum Schutz der Gelenke aufbauen. Verbesserung der Ausdauerleistung, der Haltung und Koordination



Kursleiter	Renate Roth
Mitzubringen	bequeme Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte (falls vorhanden)
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 60 € NMG bei 12 Terminen

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

pp – Pilates Pur

Von Joseph Hubert Pilates (1883-1967) entwickeltes Ganzkörpertraining. Kombiniert Stretching, Kraftübungen und Koordination.



Einsteiger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Der Kurs ist auch für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Kursleiter	Marianne Auhuber, Tel.: 0179- 2 13 19 25
Mitzubringen	Decke, Turnschuhe, Trainingskleidung, Handtuch, Getränk
Kursdauer	90 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 72 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

zfdo – Zumba-Fitness Donnerstag

JETZT IST PARTY ANGESAGT!!!

Zumba® Fitness ist ein einzigartiges Erlebnis und für jedermann geeignet.

Es verbessert die Ausdauer, fördert die Fettverbrennung, stärkt den Muskelaufbau und die Körperspannung für eine gute, straffere Figur, da der gesamte Körper gefordert ist.

Der hohe Spaßfaktor beim Zumba® lässt dich die Anstrengung dabei einfach vergessen. Bist du bereit, dich fit zu tanzen?

Kursleiter	Kerstin Kretzschmar, Tel.: 0151/53874300
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch, Getränk und gute Laune
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 60 € NMG bei 12 Terminen

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de
Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

wsg – Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Wirbelsäule stärken wollen, um einen gesunden Rücken zu erhalten und Wirbelsäulenschädigungen zu vermeiden. Alle können mitmachen: Frauen und Männer. Neuankömmlinge sind herzlich willkommen.

Wir beginnen die Übungsstunde mit einem Aufwärmprogramm. Darauf folgt eine Gymnastik durch funktionelle Übungen und Aktivierung der relevanten Muskelgruppen für den Rücken- und Beckenbereich. Für Abwechslung sorgen Trainingseinheiten mit Gymnastikgeräten wie z.B. Theraband, Ball und Hanteln.



INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

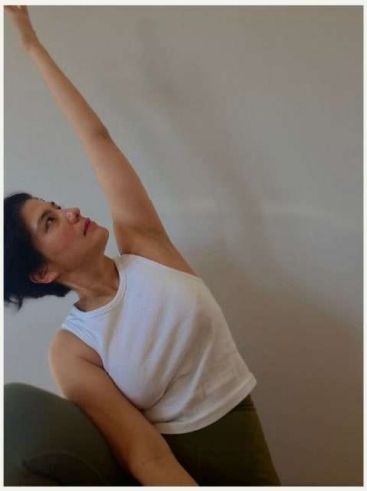
Kursleiter	Dania El-Chekaik (frühs)
Mitzubringen	Handtuch, kleines Kissen, Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte (falls vorhanden)
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine) **Der Kurs wird morgens und abends angeboten.**
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 48€ NMG bei 12 Terminen

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Yoga am Dienstag oder Donnerstag



Der Kurs am Dienstag ist kraftvoll mit verschiedenen Übungen, geleitet von Helga Liberda: Yogalehrerin Multi Style Hatha und Vinyasa und Siddhi Yoga Indien Alliance zertifiziert und Yoga Vidya Level 2.
(Gymnastikraum – Charly-Mai-Turnhalle)



Am Donnerstag bieten wir klassisches Yoga mit Körperübungen Asanas, Atemübungen Pranayama und Entspannung nach dem Prinzip von Yoga im Alltag (zertifizierte Yogo-Lehrerin Snjezana Cerni).
Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
(Obergesschoss Jahnturnhalle)

Kursleiter	Helga Liberda (Dienstag) Snjezana Cerni (Donnerstag)
Mitzubringen	Handtuch, kleines Kissen, Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte (falls vorhanden)
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 10 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 70€ NMG bei 10 Terminen

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

rf – Rundum Fit

Inhalt des Kurses sind unter anderem:

- Aufwärmübungen mit Volleyball (freies Zuspiel ohne Netz und Regeln)
- Gymnastik zur Dehnung / Aufwärmen
- Zirkeltraining / Intervalltraining mit verschiedenen Stationen (z.B.: Laufen, Hanteln, Medizinball)
- Pilates-Übungen zum Abschluss



Jeder TN kann die Anzahl an Wiederholungen frei variieren. Somit ist der Kurs eine bunte Mischung aus verschiedenen Elementen, die kurzweilig und dennoch intensiv sein können und für alle Altersklassen geeignet ist. Teilnahme ab 12 Jahren mit Einverständnis der Eltern. Nach Oben sind im Alter keine Grenzen gesetzt.

Kursleiter	Melitta Schwarz, Tel.: 0162-9141758
Mitzubringen	Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Kursdauer	90 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 72 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

tcf – Tai Chi Fortgeschrittene

„Wer regelmäßig Tai Chi übt, kann die Geschmeidigkeit eines Kindes, die robuste Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen erlangen“- dies verheißt ein altes chinesisches Sprichwort. Tai Chi (Taijiquan), das manchmal auch als „Schattenboxen“ bezeichnet wird, ist in seinem Bewegungsablauf vergleichbar mit einem Tanz in Zeitlupe: Harmonisch, ausgewogen, fließend und ästhetisch. Es ist zugleich eine gesundheitsfördernde und meditative Übung. Es geht vordringlich darum, die vielen Gedanken, die einem fortwährend durch den Kopf gehen, durch nur einen zu ersetzen. Für Professor Cheng Man-Ch`ing, dessen 37-teilige Kurzform hier gelernt wird, ist beim Tai Chi-Studium vor allem eins wichtig: „Das Geheimnis liegt darin, loszulassen, Vertrauen zu haben und die Ansicht aufzugeben, wir müssen uns anstrengen, damit etwas geschieht.“



Zuschuss durch Krankenkasse möglich (je nach Krankenkasse meist 80%, tlw. 100% einmal pro Jahr bei Teilnahme an 80% der Kurstermine).

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Kursleiter	Ralf Jakob, Tel.: 09101- 53 75 05
Mitzubringen	bequeme Kleidung, dicke Socken
Kursdauer	75 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 12 Termine)
Kursgebühr	48 € Mitglieder / 96 € NMG bei 12 Einheiten

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Zumba Kids

JETZT IST PARTY ANGESAGT!!!

Zumba® Kids ist ein einzigartiges Erlebnis und für alle Kids ab etwa 6 Jahren geeignet. Die Kids erhalten spielerisch die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu cooler Musik zu tanzen.

Der hohe Spaßfaktor beim Zumba® lässt dich die Anstrengung dabei einfach vergessen. Bist du bereit, dich fit zu tanzen?



INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Kursleiter	aktuell offen
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune
Kursdauer	60 Minuten pro Termin (Kursdauer meist 5 Termine)
Kursgebühr	kostenlos für Mitglieder / 25 € NMG bei 5 Terminen

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Fitness für Kids ab 10

Dieser neue Kurs ist mit spezifischen Übungen auf die Altersgruppe unserer Kinder ab 10 Jahren abgestimmt.



Um eine effektive Durchführung des Kurses zu ermöglichen wird die Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm gibt es Fitness- und Koordinationsübungen, Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Am Ende wird aber auch noch ausreichend Platz für ein Cool-Down-Programm oder ein kurzes gemeinsames Spiel bleiben.

Kursleiter	Samantha Ebert
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune
Kursdauer	60 Minuten pro Termin
Kursgebühr	Kostenfrei für Mitglieder der Turnabteilung

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022

SPVGG GREUTHER FÜRTH

Nordic Walking Kurse

Wir bieten eine Reihe von Nordic Walking Kursen an. Somit gibt es Vormittags oder Nachmittags, für Einsteiger oder Fortgeschrittene und für Jung und Alt immer die Möglichkeit an einem Nordic Walking Kurs der Turnabteilung der SpVgg Greuther Fürth teilzunehmen.



Die Kurse sind zwar zeitlich auf 12 Termine ausgelegt, aber prinzipiell laufen unsere Nordic Walking Kurse durchgehend und meist auch in den Ferien. Nichtmitglieder zahlen 72€ pro Kurs mit 12 Einheiten zu je 90 Minuten.

Hohe Nachfrage

Montag 18:00-19:30 Uhr	Nordic Walking, Fortgeschrittene Sommerzeit (ÜLin Jutta Hendriks, Tel.: 0911-73 29 88)
Dienstag 10:00-11:30 Uhr	Nordic Walking, Einsteiger (ÜL Josef Roth, Tel.: 0911-7 90 86 91
Freitag 15:30-17:00 Uhr	Nordic Walking, Einsteiger (Nov.-Febr.: 15:00-16:30 Uhr) (ÜL Hans Geiger, Tel.: 0911/737336
Samstag 14:00-15:30 Uhr	Nordic Walking, Fortgeschrittene Winterzeit (ÜLin Jutta Hendriks, Tel.: 0911-73 29 88)

Homepage: https://www.sgf1903.de/turnen
Abteilungsleiter: Sven Apfelstädt
E-Mail: turnen@verein-sgf1903.de

Tel.: 03685/700296
Mobil: 01590/3771022