

## EXTA KURSE MONTAGS

---

### Cardio-Aktiv\*

Ausdauer- und Krafttraining, Beweglichkeit verbessern, Entspannung lernen

Wann montags, 09.00  
ab 05.10.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Harmonikafreunde

Dauer 10 x 60 Minuten

Gebühr 40 € Abteilungsmitglieder  
50 € Vereinsmitglieder  
63 € Nichtmitglieder

Anmeldung Jutta Schulze (07152 / 399922)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)

### In Bewegung bleiben

Bewegungsangebot mit leichtem Krafttraining für Ungeübte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Wann montags, 10.30  
ab 19.10.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Harmonikafreunde

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr 32 € Abteilungsmitglieder  
40 € Vereinsmitglieder  
50 € Nichtmitglieder

Anmeldung Jutta Schulze (07152 / 399922)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)

## EXTA KURSE DIENSTAGS

---

### Fit und gesund im Alter

Kräftigung der Muskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht

Wann dienstags, 10.30 Uhr  
ab 15.9.2020

Trainerin Petra Brunner

Ort Harmonikafreunde

Dauer 12 x 60 Minuten

Gebühr 42 € Vereinsmitglieder  
54 € Nichtmitglieder

Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)  
[fitness@sv-leonbergeltingen.de](mailto:fitness@sv-leonbergeltingen.de)

### Step & Stretch 50 plus

Herz-Kreislauftraining mit dem Step und anschließendem Dehnprogramm

Wann dienstags, 09.00 Uhr  
ab 13.10.2020

Trainerin Jutta Schulze

Ort Harmonikafreunde

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr 32 € Abteilungsmitglieder  
40 € Vereinsmitglieder  
50 € Nichtmitglieder

Anmeldung Jutta Schulze (07152 / 399922)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)

## EXTRA KURSE DIENSTAGS

---

### ZUMBA®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm

Wann dienstags, 19.15 Uhr  
ab 22.9.2020

Trainerin Anja Stergiou

Ort Mörikeschule, Gymnastikhalle

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr 35 € Vereinsmitglieder  
55 € Nichtmitglieder

Anmeldung Anja Stergiou (07152/4010388)  
WhatsApp 0172 / 6405066  
[anja.stergiou@gmail.com](mailto:anja.stergiou@gmail.com)

### Hatha-Yoga

Asanas, Pranayama, Entspannung

Wann dienstags, 19.00 Uhr  
ab 12. Januar 2021

Trainerin Sibylle Groß

Ort Mörikeschule, Turnhalle

Dauer 10 x 75 Minuten

Gebühr 60 € Abteilungsmitglieder  
73 € Vereinsmitglieder  
89 € Nichtmitglieder

Anmeldung Sibylle Groß (07152/27045)  
[matze.leo@gmx.de](mailto:matze.leo@gmx.de)

### Nordic Walking Treff

Wann dienstags, 09.00 Uhr

Trainerin Friedericke Stähle

Ort Gebersheim am Sportpark

Wann dienstags, 18.30 Uhr

Trainerin Karin Enz, Petra Hafner

Ort Winter – Tennishalle Eltingen  
Sommer - Waldfriedhof

Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)  
[fitness@sv-leonbergeltingen.de](mailto:fitness@sv-leonbergeltingen.de)

## EXTRA KURSE MITTWOCHS

---

### REHA-Sport REHA Orthopädie

Wann mittwochs,  
09.00 Uhr  
09.55 Uhr  
10.50 Uhr  
Trainerin Doris Staudt  
Ort Harmonikafreunde  
Dauer 10 x 45 Minuten  
Gebühr **kostenlos auf Verordnung**  
**Formular 56**  
40 € Vereinsmitglieder  
68 € Nichtmitglieder  
Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)  
[fitness@sv-leonbergeltingen.de](mailto:fitness@sv-leonbergeltingen.de)

## EXTRA KURSE DONNERSTAGS

---

### Bewegen statt schonen\*

Standardisiertes Programm,  
Ganzkörperkräftigung mit und ohne Geräte  
Wann donnerstags, 19.00 Uhr  
ab 24.9.2020  
Trainerin Sibylle Groß  
Ort Sportzentrum Leonberg, kl.Halle  
Dauer 10 x 90 Minuten  
Gebühr 60 € Abteilungsmitglieder  
75 € Vereinsmitglieder  
95 € Nichtmitglieder  
Anmeldung Sibylle Groß (07152 / 27045)  
[matze.leo@gmx.de](mailto:matze.leo@gmx.de)

## EXTRA KURSE FREITAGS

---

### REHA-SPORT REHA Orthopädie

Wann freitags,  
09.30 Uhr  
10.30 Uhr  
Trainerin Doris Staudt  
Ort Steinturnhalle  
Dauer 10 x 45 Minuten  
Gebühr **kostenlos auf Verordnung**  
**Formular 56**  
40 € Vereinsmitglieder  
68 € Nichtmitglieder  
Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)  
[fitness@sv-leonbergeltingen.de](mailto:fitness@sv-leonbergeltingen.de)

### Nordic Walking Treff

Wann freitags, 18.00 Uhr  
Trainerin Karin Enz, Petra Hafner  
Ort Winter – Tennishalle Eltingen  
Sommer - Waldfriedhof  
Anmeldung Doris Staudt (07152 / 53676)  
[fitness@sv-leonbergeltingen.de](mailto:fitness@sv-leonbergeltingen.de)



# Fitness & Gesundheit Rehasport



## Herbst 2020

\* Kurse sind zertifiziert  
mit dem Gütesiegel Zentrale Prüfstelle  
Prävention **Sport pro Gesundheit.**  
Bitte wegen einer evtl. Kostenbeteiligung  
bei der Krankenkasse nachfragen.

