



Vorankündigung: Demnächst im „SV Aktiv Plus“ Kursprogramm

- Bewegung und Entspannung im Advent mit Carolin Suffa (ab 04./06.12.2023)
- Kindertanzen mit Ansgar Schabbel (jederzeit immer Mittwoch ab 15.45 Uhr)
- KravMaga mit Ansgar Schabbel
- Tanzen mit Ansgar Schabbel
- Full-Body-Workout mit Christine Klepmeier

Tanzkurs in Fahlenbach

(Walzer, Discofox, Rumba, Cha-Cha-Cha)

Wann:

3. 10. 14. Dezember 19:30 - 21:00

Kursgebühr:

70€ Pro Person (50€ für SVF-Mitglieder)

Wo:

Am Sportplatz

85296 Fahlenbach

Anmeldung:

oder unter 0178/1318438

(Auch Privatstunden

für den Hochzeitstanz Buchbar)



**KravMaga Kurs
in Fahlenbach**

**Ab 16.11.23
bis 21.12.23
(6 Termine)**

**Im Vereinsheim Fahlenbach
Am Sportplatz 9
85296 Rohrbach**

**19:15 – 20:45 Uhr
Gebühr 80€
(Für SVF Mitglieder 60€)**

www.KravMaga-FightClub.de
Whatsapp: 0178 / 1318438
E-Mail: anzky@outlook.de

Kindertanz SVF

Kostenlose Schnupperstunden:
Für Kinder ab 4 Jahren am 25.10.23 von 14:45 bis 15:30
Für Kinder ab 7 Jahren am 8.11.23 von 15:45 bis 16:45
im Vereinsheim des SVF

**SV Fahlenbach e.V.
Am Sportplatz 9
85296 Fahlenbach**

**Ansgar Schabbel
0178/1318438
ansgar@tanzstudio-ritmo.de**

Bewegung und Entspannung

Im Advent



Um dem vorweihnachtlichen Stress entgegenzuwirken, wollen wir mit Elementen aus dem Gesundheitssport (sanftes Bewegen und Dehnen) und verschiedenen Entspannungstechniken, wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, u.ä., das Jahr entspannt ausklingen lassen.

Ab 4.12.2023

Start: 4. bzw. 6.12.2023

Montags 8.45 Uhr – 9.45 Uhr

Mittwochs 17-18 u. 18 Uhr-19 Uhr

Im Turnraum SV Fahlenbach

Kosten: € 19,50 (Vereinsmitglieder), € 24 (Nichtmitglieder)

3x60 Minuten

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Carolin Suffa (staatlich geprüfte Physiotherapeutin, Faszien-u. Entspannungstrainerin)

Tel.: 08442/959671 od. 0171/2428015 od. carolin2806@web.de

++ Full-Body-Workout ++

!!! Neues Sportangebot beim SV Fahlenbach !!!



Beginn 10er-Block-Kurs:

14. November 2023

immer Dienstags 17:30 - 18:30 (10 x 60 min)

Wo:

SV Fahlenbach (Gymnastikraum)

Kosten:

45 € für SVF-Mitglieder

65€ für Nicht-Mitglieder

Übungsleiterin:

Christine Klepmeir

Kontakt:

0152 25206008

++ YOGA ++

Wann:

Immer im Wechsel Samstag (9.30 – 10.45 Uhr) und/oder
Donnerstag (18.30 – 19.45 Uhr)



Kosten (10er Kurs):

110 € für Mitglieder

120 € für Nicht-Mitglieder (Schnuppern immer möglich)

Übungsleiterin:

Petra Gegenfurtner (ausgebildete YOGA-Lehrerin)

0177 / 268 5367

schocko79@gmail.com

SV



Aktiv
Plus

