



## **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](http://www.KravMaga-FightClub.de)

Whatsapp: 0178 / 1318438

E-Mail: [anzky@outlook.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:schocko79@gmail.com)

SV



Aktiv  
Plus

