



Abteilung Breitensport Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Informationen

Zielgruppe	Männer und Frauen jeden Alters
Kursbeginn	12. bzw. 19.01.2012
Termine	10 x donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Johanna Friedrich
Anmeldung	Johanna Friedrich, Tel. 08331 82945
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt

Calu. Kennenlern-Aktion

Calu.

NATURKOSMETIK



Für Sie

Calu. 3er-Set
nur € **9,90**

Erleben Sie das Gefühl eines vitalen, strahlend schönen Teints. Jetzt zum Kennenlernpreis!

- 15 ml Calu. N°3 POWERSERUM,
 - 15 ml Calu. N°4a HYDROCREME und
 - 15 ml Calu. N°4b VITAMINCREME
- im Gesamtwert von € 21,70

Sie sparen
€ 11,80



Calu. NATURKOSMETIK ist eine Marke aus dem Hause GEFRO



Coupon
www.calu.de
Schön für Sie!



- **GEFRO Suppenteria**
- Wemher-von-Braun-Straße 21
- 87700 Memmingen
- Montag bis Freitag 8.30 bis 18 Uhr
- Samstag 8.30 bis 14 Uhr

Ihr Calu. 3erSET | zum Aktionspreis von € 9,90 | liegt zur Abholung bereit.
Also, Coupon ausfüllen und nix wie hin!

Vorname / Familienname: _____

Strasse / Haus-Nr.: _____
(kein Postfach, keine P.O. Box)

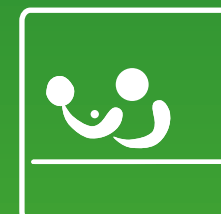
PLZ / Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____

Calu. Naturkosmetik ist eine Marke aus dem Hause GEFRO. GEFRO nutzt die Adressdaten ausschließlich für eigene Marketingzwecke (keine Vermietung). Sie können dem jederzeit widersprechen.



SVS - News



Frühjahr 2012

www.sv-steinheim.de



Sportverein Steinheim Aktuelles

Teenie-Garde

Hallo Mädels,
habt Ihr Lust am tanzen?
Seid Ihr zwischen 14 und 17 Jahre alt?
Dann kommt Doch zu uns in die Teenie-Garde!
Immer samstags, ab 15.00 Uhr im
Gymnastikraum des Sportheims.
Wir freuen uns auf Euer Kommen:
Katharina Hieber 0176 67841103
Nicole Müller 0160 5572952
Silvia Schölnhorn 0152 52466947



Sportheim

Das Sportheim wird seit 1. Januar als
öffentliche Wirtschaft betrieben. Somit steht
das Sportheim nicht nur für vereinsinterne
Veranstaltungen zur Verfügung, sondern hat
regelmäßig für Mitglieder, Nichtmitglieder, Jung
und Alt geöffnet. Hierfür konnten wir als
Pächter Costa Fragopoulos (ehem. Maxi-
Pilsbar) mit seiner Partnerin Karin gewinnen.
Lassen Sie sich von seiner gesunden griechischen Ideenküche mit
erstgepresstem Olivenöl überraschen. Eine bunte Auswahl an griechischen und
deutschen Gerichten, seine legendären Steaks und vieles mehr wird unseren
Gaumen verwöhnen. Kaffee und Kuchen können ebenfalls bei Costa genossen
werden.
Bei Ihrer Geburtstagsfeier, Kommunion, Konfirmation oder einem anderen
feierlichen Anlass verwöhnt Sie Costa natürlich gerne.



Sporthighlights, wie z. B. Fußball-Bundesliga, Champions-League, Europa-
League, DFB-Pokal, Tennis, Formel1-Rennen, Spitzen-Eishockey, Golf können
live auf Sky verfolgt werden.

Dienstag bis Sonntag ganztags, so wie Montag Vormittag stehen Costa und
sein Team bereit. Sie legen großen Wert auf Gastfreundschaft gegenüber Jung
und Alt. Sie möchten allen Gästen viel Freude und unvergessliche Stunden
bereiten. Kommen Sie und fühlen Sie sich wohl - Jámas.

Costa im Sportheim
Oberer Buxheimer Weg 26
87700 MM-Steinheim
Tel. 08331 496618



Abteilung Breitensport Beckenboden-Gymnastik



Fit und Beschwerdefrei durch einfache Übungen!

Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann – Probleme mit dem Beckenboden können
jeden betreffen. Lässt seine Spannung nach, sind Beschwerden, wie
Druckgefühle oder ständiger Harndrang, vorprogrammiert.

Doch der Verlust von Lebensqualität, Vitalität, Lust und Energie, der damit
einhergeht, lässt sich vermeiden. Ein gut trainierter Beckenboden ist somit die
optimale Vorsorge für mögliche Inkontinenzprobleme mit steigendem Alter.
Empfehlenswert ist dieser Sportkurs auch nach einer Schwangerschaft, um
schnell wieder fit für den Alltag zu werden.



Informationen

Zielgruppe	Männer und Frauen jeden Alters
Kursbeginn	06.03.2012
Termine	10 x dienstags (Uhrzeit noch offen)
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Michaela Schinzel, Sportstudentin
Anmeldung	Michaela Schinzel, Tel. 0175 6208824
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt

Abteilung Breitensport Wirbelsäulen-Gymnastik



Ob als Bestandteil eines Therapieplans oder zur Vorbeugung von Beschwerden
- bei der Wirbelsäulen-Gymnastik werden Sie selbst aktiv.

Richtiges Bewegen im Alltag ist genauso wichtig, wie die gezielte Kräftigung der
Muskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren.

Hier finden Sie Tipps und Hinweise für den täglichen Gebrauch.

Tipps



Anerkannter Präventionskurs in
Kooperation mit der AOK MM.
Dieser wird im Rahmen der
Förderungsrichtlinien (max. 2 Kurse/Jahr)
von der AOK MM für ihre Versicherten
übernommen. Bitte informieren Sie sich
bei der AOK-Geschäftsstelle, ob eine
Kostenübernahme möglich ist.

Informationen

Zielgruppe	Alle
Kursbeginn	01.02.2012
Termine	10 x montags von 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Marion Linder, Physiotherapeutin/Sportwissenschaftlerin
Anmeldung	Marion Linder, Tel. 08331 9914700
Kosten	75 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt