



SPORT & GESUNDHEIT

KURS PROGRAMM

FRÜHLING 2024

Die Kurse des Frühlingskursprogramms finden im Zeitraum von April - Juni 2024 statt.

Anmeldung ab dem 06. März 2024 nur online unter <https://www.sgstern.de/standorte/sindelfingen/kursprogramm/>



SG Stern Sindelfingen in SG Stern Deutschland e.V.
Schoßhofstraße (Projektcontainer 466/0)
71063 Sindelfingen

Mail: marcel.vetter@sgstern.de
Mobil: 0170 37 47 858
<https://www.sgstern.de/standorte/sindelfingen/kursprogramm/>



Gefördert von Mercedes-Benz





05 Gesundheitskurse



13 Sportkurse



27 Outdoor Kurse



- | | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 03 Die SG Stern | 17 Rowing | 29 OUTDOOR KURSE |
| 05 GESUNDHEITSKURSE | 19 Indoor Cycling | 31 Natur-Resilienz-Training |
| 07 Funktional Fitness Rücken | 21 Rückenfit | 33 Nordic Walking |
| 09 Taiji Grundkurs | 23 Wirbelsäulengymnastik | 35 Stand Up Paddling |
| 11 Ashtanga Yoga | 25 MBSR | 37 Gleitschirm |
| 13 SPORTKURSE | 27 Qi Gong Workshop | |
| 15 Boxfitness | | |



DIE SG STERN SINDELFINGEN

Mit 7000 Mitgliedern, 33 Sparten und einem umfangreichen Kursprogramm begeistert die SG Stern Sindelfingen mit einem vielfältigen Sportangebot.

Daher freuen wir uns sehr, Dir wieder ein umfangreiches Gesundheits- und Sportkursprogramm anbieten zu können. Freue Dich auf abwechslungsreiche Sportarten, bei denen bestimmt etwas für Dich dabei ist!

Die Teilnahme am Kursprogramm ist auch als Nicht-Mitglied möglich. Als SG Stern Mitglied erhältst Du einen Preisnachlass von 20% auf die Kursgebühr (ausgenommen sind §20 Gesundheitskurse).



Bei regelmäßiger Teilnahme an einem Gesundheitskurs übernimmt die Mercedes-Benz BKK 90% der Kursgebühren, maximal 150 € pro Maßnahme.

05

§20 Gesundheitskurse



FUNKTIONAL FITNESS RÜCKEN

(EHEMALS RÜCKENFIT)

Individuelle Betreuung für Deinen Rücken.

Der Kurs bietet Dir einen optimalen Ausgleich für Deinen Berufsalltag. Dabei stehen die Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Durch ein vielfältiges Training lernst Du unterschiedliche Möglichkeiten zur Rückenstärkung kennen.

Die Kurse finden im Werk statt.

JETZT ANMELDEN - KURS 01

JETZT ANMELDEN - KURS 02

FUNKTIONAL FITNESS RÜCKEN KURSE 01 + 02

KURS 01
8 x dienstags, 07:00 - 08:00 Uhr
09.04. - 14.05. & 04.06. - 11.06.
Gesundheitszentrum Bau 11
(Vitalcenter) im Werk
Kosten: 140 €

Die Mercedes-Benz BKK und andere
Krankenkassen bezuschussen bis zu 90%.

KURS 02
8 x mittwochs, 07:00 - 08:00 Uhr
10.04.-24.04., 08.05.-15.05. & 05.06.-19.06.
Gesundheitszentrum Bau 11
(Vitalcenter) im Werk I
Kosten: 140 €

TAIJI

GRUNDKURS

Taijiquan besteht aus langsamen, harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungen, die ursprünglich der Kampfkunst entstammen.

Durch Taiji wird die Vitalität gestärkt, die Gesundheit stabilisiert und Stress kann hervorragend abgebaut werden. Außerdem wird die Koordination geschult, die Beweglichkeit und das Gedächtnis verbessert, sowie Gelassenheit aufgebaut.

Unterrichtet wird ein Teil der Pekingform, die die bekannteste Taiji Form ist.

JETZT ANMELDEN

TAIJI KURS 03

8 x dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
09.04. - 14.05. & 04.06. - 11.06.
VfL Sportwelt, Rudolf-Harbig-Straße 8
71063 Sindelfingen

Kosten: 89 €

Die Mercedes-Benz BKK und andere
Krankenkassen bezuschussen bis zu 90%.






VON UNS
GEFÖRDERT
Mercedes-Benz BKK

ASHTANGA YOGA

AYI BASIC - YOGA FÜR EINSTEIGER

Ashtanga Yoga ist kraftvoll und fließend, bejaht die natürliche Kraft des Lebens und kultiviert die Balance als die Essenz der Lebendigkeit.

Im Kurs erfährst Du über eine traditionelle Übungsfolge und dem Rhythmus der Bewegung eine Präzision. So entsteht eine maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch. Im Fokus steht das ganzheitliche Wohlbefinden. Durch das traditionelle Ashtanga Yoga förderst Du somit Deine ganzheitliche Gesundheit.

Gut für Einsteiger geeignet.

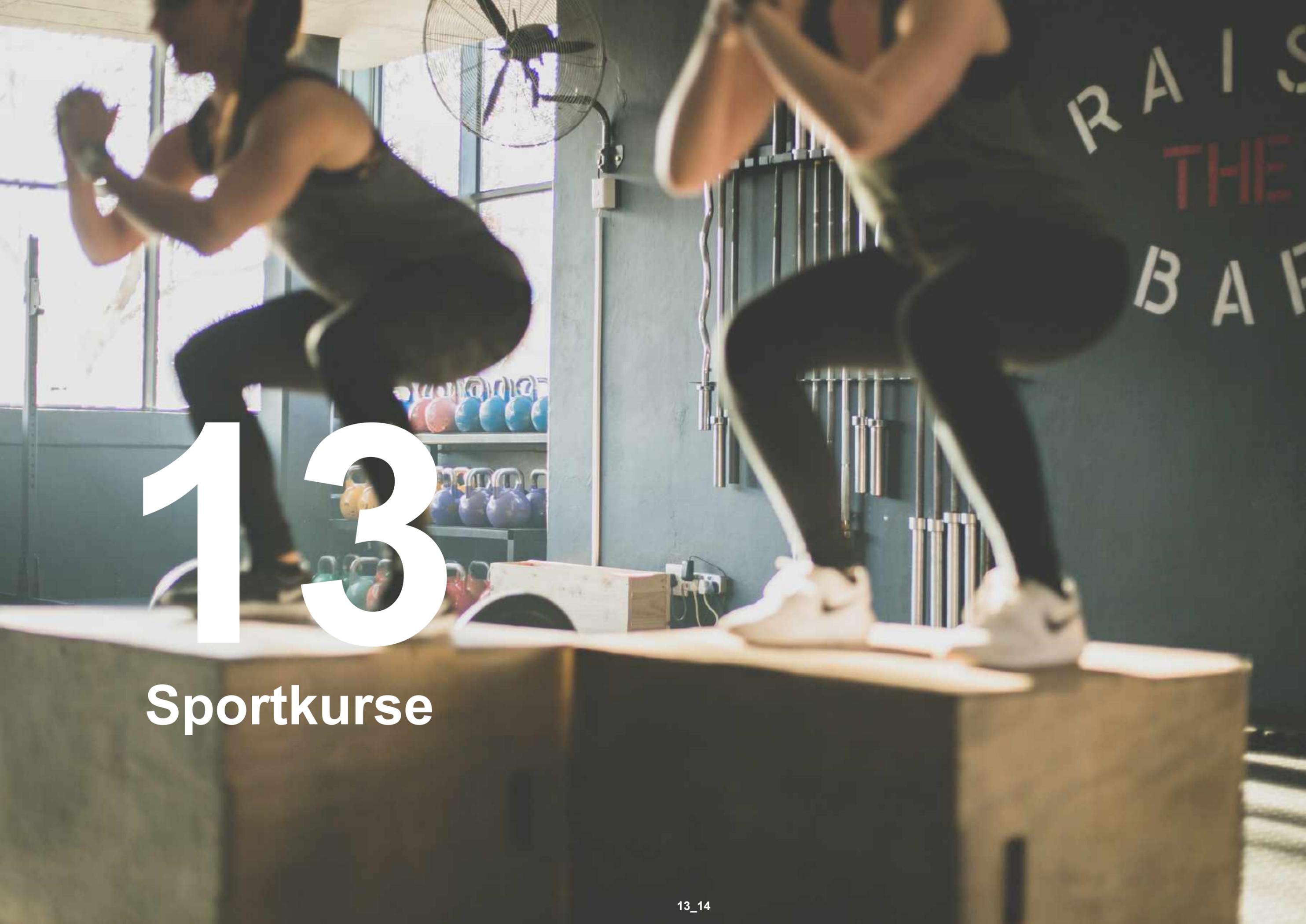
JETZT ANMELDEN

ASHTANGA YOGA KURS 04

10 x dienstags, 06:45 - 08:00 Uhr
09.04. - 14.05. & 04.06. - 25.06.
VfL Sportwelt, Rudolf-Harbig-Straße 8
71063 Sindelfingen

Kosten: 169 €

Die Mercedes-Benz BKK und andere Krankenkassen bezuschussen bis zu 90%.

A photograph of two individuals in a gym setting performing a box jump. They are captured mid-air, jumping over a wooden box. The person on the left is in the foreground, and the person on the right is slightly behind. The gym background includes a rack of kettlebells, a wall-mounted fan, and a wall with some text. The overall scene is dynamic and energetic.

13

Sportkurse

BOXFITNESS

FÜR EINSTEIGER

Das Boxtraining ist eines der effektivsten Ganzkörperworkouts überhaupt. Hier kann sich jeder so richtig auspowern!

Beim Boxtraining wird der Fokus auf die Ausbildung von Boxtechniken sowie die Verbesserung der Fitness und Ausdauer gesetzt. Gegliedert werden die Einheiten in eine Aufwärm- und eine Technikphase sowie ein abschließendes Boxtraining, in dem jeder Teilnehmer individuell betreut wird.

Der Kurs ist gleichermaßen für Frauen und Männer, sowie gut für Einsteiger geeignet.

JETZT ANMELDEN - KURS 05

JETZT ANMELDEN - KURS 06

BOXFITNESS KURSE 05 + 06

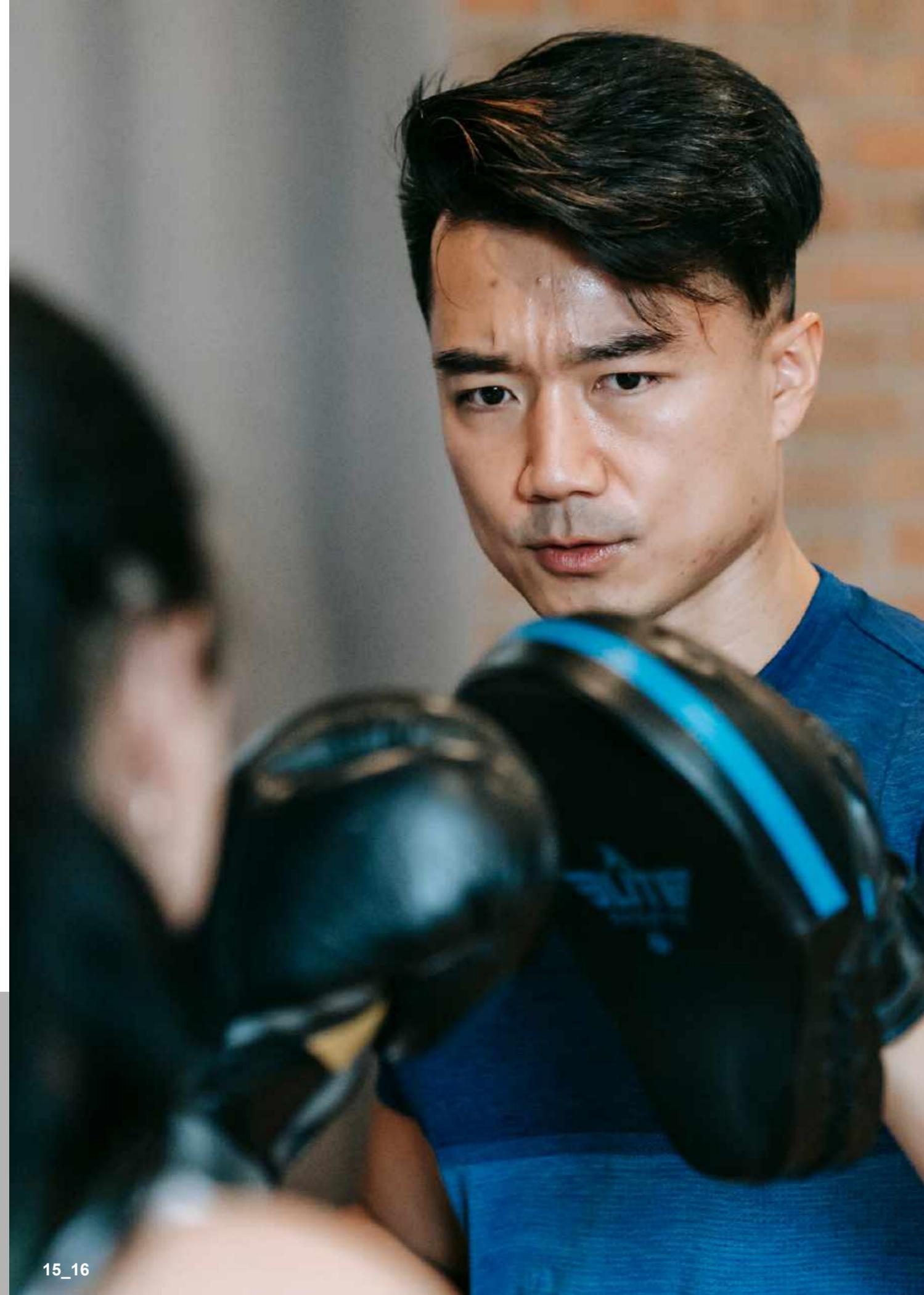
KURS 05
8 x montags, 17:00 - 17:50 Uhr
08.04. - 13.05. & 27.05. - 03.06.
VfL Sportwelt, Rudolf-Harbig-Straße 8
71063 Sindelfingen

Kosten: 67 € MG
84 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.

KURS 06
8 x montags, 18:00 - 18:50 Uhr
08.04. - 13.05. & 27.05. - 03.06.
VfL Sportwelt, Rudolf-Harbig-Straße 8
71063 Sindelfingen

Kosten: 67 € MG
84 € Nicht-MG





ROWING

FÜR EINSTEIGER

Du möchtest Rowing endlich mal ausprobieren? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig!

Rowing ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining, welches den ganzen Körper in Form bringt. Auf einem Rudergerät verbrennst Du bei intensiven Intervallen eine Menge Kalorien. Und: Rudern macht einfach riesen Spaß!

Gut für Einsteiger geeignet.

JETZT ANMELDEN

ROWING KURS 07

8 x mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
10.04.-24.04., 08.05.-15.05. & 05.06.-19.06.

Bananas, Wolfgang-Brumme-Allee 2
71034 Böblingen

Kosten: 59 € MG
74 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.

INDOOR CYCLING

FÜR EINSTEIGER

Zu mitreißender Musik absolvierst Du ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Indoor-Bike. Unter Anleitung eines qualifizierten Trainers werden Radstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeiten simuliert. Jeder entscheidet selbst über die Intensität der „Tour“.

Gut für Einsteiger geeignet.

JETZT ANMELDEN

INDOOR CYCLING KURS 08

8 x mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
10.04.-24.04., 08.05.-15.05. & 05.06.-19.06.

Bananas, Wolfgang-Brumme-Allee 2
71034 Böblingen

Kosten: 59 € MG
74 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.





RÜCKENFIT

FÜR EINSTEIGER

Ein Mix aus Gerätetraining und Bewegung!

Der Kurs bietet Dir einen optimalen Ausgleich für Deinen Berufsalltag. Dabei stehen die Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Durch ein vielfältiges Training lernst Du unterschiedliche Möglichkeiten zur Rückenstärkung kennen. Durch die individuelle Betreuung vor Ort steht die Gesundheit Deines Rückens im Vordergrund.

Gut für Einsteiger geeignet.

JETZT ANMELDEN

RÜCKENFIT KURS 09

8 x mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
10.04.-24.04., 08.05.-15.05. & 05.06.-19.06.

Bananas, Wolfgang-Brumme-Allee 2
71034 Böblingen

Kosten: 59 € MG
74 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.

WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

GRUNDKURS

Der Grundkurs für eine geschmeidige Wirbelsäule!

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für Deinen Rücken. In diesem Kurs werden gezielte Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt, die zu einer Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Kräftigung Deiner Rückenmuskulatur führen. Bestehende Beschwerden können dadurch gelindert und Blockaden gelöst werden.

Gut für Einsteiger geeignet.

JETZT ANMELDEN

WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK KURS 10

8 x montags, 11:00 - 12:00 Uhr
08.04. - 13.05. & 03.06. - 10.06.

VfL Sportwelt, Rudolf-Harbig-Straße 8
71063 Sindelfingen

Kosten: 67 € MG
84 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.





MBSR

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

Du möchtest Dich ausgeglichener fühlen und wieder stärker vor Lebensfreude sprühen? - Dann bist Du hier genau richtig!

MBSR ist ein feststehendes und wissenschaftlich erprobtes Programm zur Stressbewältigung. Im Zentrum des Kurses steht das Einüben einer achtsamen Haltung. In einer unterstützenden Umgebung erlernst Du Meditationstechniken, Atemübungen und den bewussten Umgang mit Gedanken und Emotionen. Dieser Kurs ist ideal für Dich, wenn Du nach innerer Gelassenheit und einem besseren Verständnis für Deine eigene mentale Gesundheit suchst. Starte Deine Reise zu einem stressfreieren Leben jetzt!

Gut für Einsteiger geeignet.

JETZT ANMELDEN

MBSR KURS 11

8 x montags, 16:00 - 18:30 Uhr
08.04. - 13.05. & 03.06. - 10.06.

Pension Margarete, Otto-Hahn-Straße 31-33
71069 Sindelfingen

Kosten: 295 € MG
369 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.

WORKSHOP

MUSKELN UND SEHNEN TRANSFORMIERENDES QI GONG - YI JIN JING

Das Yi Jin Jing ist eine kräftigende Übungsreihe des Qigong, die aus 12 ineinander übergehenden Bewegungen besteht. Diese relativ intensive Übungsform dient dazu, Muskeln gezielt zu stärken und das Fasziengeflecht zu lockern. So kann beides mit der Zeit die natürliche Lage und Spannungszustand wiedererlangen. Yi Jin Jing fördert somit Kraft, Flexibilität und Ausdauer.

Der Workshop vermittelt grundlegende Übungen und richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

JETZT ANMELDEN

QIGONG WORKSHOP KURS 12

2 x sonntags, 10:00 - 12:00 Uhr
14.04. + 12.05.

Mellys Kursraum, Wettbachstraße 11
71063 Sindelfingen

Kosten: 47 € MG
59 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.





29

Outdoor Kurse



NATUR-RESILIENZ TRAINING

“ICH GLAUB ICH STEH IM WALD”

Eine gute Resilienzfähigkeit hilft Dir, den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil Deines „seelischen Immunsystems“. Im Natur-Resilienz-Training werden in einem Waldspaziergang die wichtigsten Bausteine für das innere Gleichgewicht vermittelt und in Übungen gezeigt, wie Du deine Kräfte gezielt stärken kannst.

Voraussetzungen: Sicheres Gehen auf Waldwegen und unebenen Waldpfaden (ca. 3 km). Dem Wetter angepasste Kleidung wird vorausgesetzt (der Kurs findet auch bei Regen statt).

JETZT ANMELDEN

NATUR-RESILIENZ KURS 13

3 x donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr
11.04. - 25.04.

Waldweg Darmsheim
71069 Darmsheim

Kosten: 47 € MG
59 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.

NORDIC WALKING

FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Starte Deine Nordic Walking Reise mit unserem Anfängerkurs!

Tauche ein in die Welt der effektiven Ganzkörperbewegung, während unsere Trainerin dich in die richtige Technik einführt. In einer freundlichen Atmosphäre lernst Du, wie Du Stöcke optimal nutzt, Deine Haltung verbesserst und dabei die Natur genießt.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die in Bewegung kommen und gleichzeitig die frische Luft und den Spaß an der Aktivität erleben möchten.

Es werden Nordic Walking Stöcke zur Verfügung gestellt.

JETZT ANMELDEN

NORDIC WALKING KURS 14

8 x dienstags, 17:00 - 18:15 Uhr
09.04. - 14.05. & 04.06. - 11.06.

Böblinger Wald

Kosten: 47 € MG
59 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.





STAND UP PADDLING

Entdecke die Faszination des Wassersports mit unserem Einsteigerkurs! Unsere erfahrenen Trainer zeigen Dir die Grundlagen des Stand Up Paddling: Das richtige Stehen auf dem Board, verschiedene Paddeltechniken sowie wertvolle Tipps für ein ausgewogenes Gleichgewicht. Genieße ein aktives und gleichzeitig entspannendes Erlebnis auf dem Wasser. Surfbrett und Paddel sind im Preis enthalten. Alles was Du brauchst sind Schwimmkenntnisse, Badesachen und gute Laune!

JETZT ANMELDEN - KURS 15

JETZT ANMELDEN - KURS 16

JETZT ANMELDEN - KURS 17

JETZT ANMELDEN - KURS 18

JETZT ANMELDEN - KURS 19

STAND UP PADDLING KURSE 15 - 19

Kurs 15: Samstag 01.06. von 10 - 14 Uhr

Kurs 16: Sonntag 02.06. von 10 - 14 Uhr

Kurs 17: Samstag 29.06. von 10 - 14 Uhr

Kurs 18: Sonntag 30.06. von 10 - 14 Uhr

Kurs 19: Samstag 06.07. von 10 - 14 Uhr

Kosten: 39 € MG

49 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.

GLEITSCHIRM

SCHNUPPERTAG FÜR EINSTEIGER

Tauche ein in die Welt des Gleitschirmfliegens und erlebe einen unvergesslichen Schnuppertag!

Im Rahmen unseres Kurses wirst Du die Grundlagen des Gleitschirmfliegens kennenlernen. Du fasst die Ausrüstung, bestehend aus Helm, Gurtzeug, Gleitschirm und Funkgerät, selbstständig aus und erhältst eine praxisnahe Einweisung von erfahrenen Fluglehrern. Im Anschluss darfst Du dann selbst erste Aufziehübungen am Hang durchführen, um das Handling des Gleitschirms zu erlernen. Der Höhepunkt des Tages: kleine Flüge vom Übungshang, bei denen Du die Faszination des Gleitschirmfliegens hautnah erleben kannst.

Ein Tag voller Spaß und ersten Flugerfahrungen erwartet dich!

JETZT ANMELDEN

GLEITSCHIRM KURS 20

1 x samstags, 07:00 - 16:00 Uhr
14.04.

Hausen an der Lauchert, Ochsenbergweg 1
72818 Trochtelfingen

Kosten: 100 € MG
110 € Nicht-MG

Keine Bezuschussung durch die
Krankenkasse.





DEINE VORTEILE ALS MITGLIED

Wir bieten dir:

- Klassische Sportarten: Fußball, Volleyball, Tennis und Golf
- Trendsportarten: Stand-up-Paddling, Kiten und E-Sports
- Abwechslungsreiche Kinder-Angebote
- Fitnessprogramm mit Live- und Online-Kursen
- Vergünstigungen bei mehr als 250 Kooperationspartnern

WARUM SG STERN SINDELFINGEN?

Unsere Grundmitgliedschaft kostet nur 60,00 € pro Jahr und ist damit günstiger als viele Sport- und Fitnessanbieter.

Mit der SG Stern hast du außerdem eine deutschlandweite Sportfamilie an deiner Seite, kannst dich mit anderen Standorten messen und neue Freundschaften schließen.

Und das Beste ist: Jeder kann SG Stern Mitglied werden.

SEI MIT UNS #VEREINTINBEWEGUNG

Lerne uns kostenlos und unverbindlich bei bis zu drei Probetrainings kennen, oder schließe direkt eine Mitgliedschaft ab. Wir freuen uns auf dich!

WERDE JETZT MITGLIED

Werde Teil unserer Gemeinschaft und profitiere für nur 60,00 € Grundbeitrag im Jahr von unserem breiten Freizeitangebot.



Gefördert von Mercedes-Benz

