

SOMMERFERIENPLAN 2019 DER SG GÖTZENHAIN

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V. / Frühlingstraße 1-3 / 63303 Dreieich



WEBSITE
www.sggoetzenhain.de

TELEFON
06103.37 28 428

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
1. Juli	2. Juli	3. Juli	4. Juli	5. Juli
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h	Wirbelsäule & Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Stuhl-Yoga (Pe) 9.30-11.00 h	Bauch-Beine-Po (De) 18.30-19.30 h	
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h	Nada-Yoga (Ma) 10.30-11.30 h	Alles Gute für die Schulter (Ma) 19.30-20.30 h	Zumba (De) 19.30-20.30 h	
Deepwork (Sa) 19.30-20.30 h	Yoga für alle (Ma) 18.00-19.30 h			
8. Juli	9. Juli	10. Juli	11. Juli	12. Juli
Wirbelsäule und Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga für den Rücken (Ma) 9.00-10.30 h	Stuhl-Yoga (Pe) 9.30-11.00 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Gentle Gym (Ta) 18.00-19.00 h
Beweglich ins hohe Alter (Ma) 10.30-11.30 h	Pilates (Ma) 10.30-11.30 h	Yoga-Dance-Flow (Ta) 18.30-20.00 h	Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h	Yoga für alle (Ma) 18.00-19.30 h		Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	
			Zumba (El) 19.30-20.30 h	
15. Juli	16. Juli	17. Juli	18. Juli	19. Juli
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h	Yoga-Flow für Rücken (Ma) 9.00-10.30 h	Stuhl-Yoga (Pe) 9.30 - 11.00 h	Bauch-Beine-Po (El) 18.30 - 19.30 h	Deep Work (Yu) 18.00-19.00 h
Step-Workout (Sa) 19.30-20.30 h	Pilates (Ma) 10.30 - 11.30 h	Rückenfit (Ma) 19.30-20.30 h	Zumba (El) 19.30 - 20.30 h	Zumba (Yu) 19.00-20.00 h
	Yoga für alle (Ma) 18.00 - 19.30 h			
22. Juli	23. Juli	24. Juli	25. Juli	26. Juli
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h	Yoga-Flow für alle (Ju) 9.00-10.30 h	Yoga-Workout to go (Ta) 18.30 - 20.00 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Deep Work (Yu) 18.00-19.00 h
Yoga Flexibar (Sa) 19.30-20.30 h	Pilates (Ju) 10.30 - 11.30 h		Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	Zumba (Yu) 19.00-20.00 h
			Bauch-Beine-Po (El) 18.30 - 19.30 h	
			Zumba (El) 19.30 - 20.30 h	
29. Juli	30. Juli	31. Juli	1. August	2. August
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h	Taekwondo for fun (Ta) 18.30 - 19.30 h	Entspannt mit Yin-Yoga (Ta) 18.30 - 20.00 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Deep-Work (Yu) 18.00-19.00 h
Step-Workout (Sa) 19.30-20.30 h			Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	Zumba (Yu) 19.00-20.00 h
			Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	
			Zumba (El) 19.30-20.30 h	
5. August	6. August	7. August	8. August	9. August
Fit 4 Life (Su) 17.30 - 18.30 h	Wirbelsäule und Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga für den Rücken (Ma) 19.30-20.30 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Deep-Work (Yu) 18.00-19.00 h
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30 - 19.30 h	Beweglich ins hohe Alter (Ma) 10.30-11.30 h		Fitness mit Baby (Ju) 10.15 - 11.15 h	Zumba (Yu) 19.00-20.00 h
XCO-Workout (Sa) 19.30 - 20.30 h	Yoga-Flow für alle (Ma) 18.00 - 19.30 h			

Stand 24.06.2019

Pilatesspecial:
Samstag 20. Juli und
10. August
12.30 - 13.30 h

**Fitnesskarten/Nicht-
mitglieder:**
gültig für 6 Termine
50 €

Die Trainer:

De = Denise
El - Elena
Ju - Julia
Ma - Martina
Pe - Petra
Sa - Sabine
Su - Susann
Ta - Tanja
Yu - Yulia

Alle Kurse finden in unser Vereinshalle statt.
Änderungen im Kursplan behalten wir uns vor!
Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen
auf www.sggoetzenhain.de

Anmeldung und Information:

Telefon: 06103.3 72 84 28 oder
per Mail: vereinsbuero@sggoetzenhain.de

Mitglieder, die die
Fitnessgebühr zahlen,
trainieren während der
kompletten Ferienzeit
kostenfrei!