



## Fitness-Plan SG Götzenhain 02.05.-22.07.2022

Anmeldungen für Yoga Flow, Pilates, Vinyasa Yoga, Yoga Gold, Hatha-Yoga und Yoga in der Schwangerschaft **unbedingt erforderlich!**

Für alle **anderen** Kurse gilt: wer bereits im vorhergehenden Zyklus angemeldet war, bleibt angemeldet.

### Montag

09:00-10:25	Wirbelsäule & Stretch	Julia	Kein Kurs: 6.6.22
10:30-11:25	Aktiv & Fit mit 60+	Julia	Kein Kurs: 6.6.22
17:00-17:55	Fit 4 life	Susann	Kein Kurs: 6.6.22
18:30-19:25	Intervall-Training	Sabine	Kein Kurs: 6.6.22
19:30-20:25	FLEXI-BAR®	Sabine	Kein Kurs: 6.6.22

### Dienstag

09:00-10:25	Yoga Flow für alle	Birgit Friedel	Zusatzgeb.:18€
10:30-11:25	Pilates	Birgit Friedel	
19:00-20:25	Vinyasa Yoga	Tine	Zusatzgeb.:18€

### Mittwoch

09:30-10:55	Yoga Gold	Petra	Zusatzgeb.:18€
10:15-11:15	Rückenfit mit Stretch & Relax	Sabine – <b>siehe Link unten</b>	<b>Nur online!</b>
17:30-18:25	Yoga für Schwangere	Lena	
17:45-18:40	Rücken-Fit	Bettina	
18:45-20:10	Hatha-Yoga	Lena	Zusatzgeb.:18€

### Donnerstag

09:00-09:55	Koordination & Balance	Julia	Kein Kurs: 26.05. u. 16.06.22
10:15-11:10	Fit mit Baby	Julia	Kein Kurs: 26.05. u. 16.06.22
18:30-19:25	Bauch-Beine-Po	Elena	Kein Kurs: 12.05, 26.05. u. 16.06.22
19:30-20:25	Zumba®	Elena	Kein Kurs: 12.05, 26.05. u. 16.06.22

### Freitag

09:00-10:25	Gesund & fit	Birgit Will	
17:30-18:25	deepWORK®	Yuliya	
18:30-19:25	Zumba®	Yuliya	
19:30-20:25	Stretch & Relax	Yuliya	

**Vereinsmitglieder** zahlen neben dem Mitgliedsbeitrag eine Fitnessgebühr von 5 € monatlich. Für einige Kurse wird eine Zusatzgebühr erhoben (s.Plan) **Nichtmitglieder** können im Vereinsbüro eine **Zehnerkarte** erwerben (gültig nur für den angemeldeten Kurs): 85 Euro für 55-Minuten-Kurse, 130 € für 85-Minuten-Kurse.

### Anmeldung und Information:

Per Tel. 06103/372 84 28 oder per E-Mail: birgit.munoz@sngoetzenhain.de

### Link zu den Online-Trainings:

<https://coach.perform-digital.de/de/organization/a94e3c30-66cb-4df0-b8bf-4ace077945df>