



Fitness-Plan der SG Götzenhain 06.09.-22.12.2021

Anmeldung für alle Kurse - außer Online-Kurse - unbedingt erforderlich!
Wer bereits am vorherigen Kurszyklus teilgenommen hat, wird als angemeldet übernommen.

Es gelten die 3G Regeln – bitte den Nachweis über Impfung / Genesung einmalig, den Testnachweis zu jedem Training vorlegen.

Montag

09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch	Julia	
10.30-11.30	Beweglich ins hohe Alter	Julia	
17.00-18.00	Fit 4 life	Susann	
18.30-19.30	Intervall-Training	Sabine	
19.30-20.30	FLEXI-BAR®	Sabine	

Dienstag

09.00-10.30	Yoga Flow für alle	Birgit Friedel	zusätzlich 24 €
10.30-11.30	Pilates	Birgit Friedel	
19.00-20.30	Vinyasa Yoga	Tine	zusätzlich 18 €

Mittwoch

09.30-11.00	Stuhl-Yoga	Petra	zusätzlich 24 €.
11.00-12.00	Rückenfit mit Stretch & Relax	Sabine – siehe Link unten	Nur online!
18.00 -19.30	Hatha Yoga	Tanja	zusätzlich 24 €
19.30-20.30	Rücken-Fit	Bettina	

Donnerstag

09.00-10.00	Koordination & Balance	Julia	
10.15-11.15	Fit mit Baby	Julia	
Vorm. 14-tägig	Fitness-Yoga	Sabine - siehe Link unten	Nur online!
18.30-19.30	Bauch-Beine-Po	Elena	
19.30-20.30	Zumba®	Elena	

Freitag

09.00-10.30	Gesund und fit	Birgit Will	
Vorm. 14-tägig	Fitness-Yoga	Sabine – siehe Link unten	Nur online!
17.30-18.30	deepWORK®	Yuliya	
18.30-19.30	Zumba®	Yuliya	
19.30-20.30	Stretch & Relax	Yuliya	

Vereinsmitglieder zahlen neben dem Mitgliedsbeitrag eine Fitnessgebühr von 5 € monatlich. Für einige Kurse wird eine Zusatzgebühr erhoben, siehe letzte Spalte im Plan.

Nichtmitglieder können im Vereinsbüro eine **Zehnerkarte** kaufen (gültig nur für den angemeldeten Kurs): 85 Euro für 60-Minuten-Kurse, 130 € für 90-Minuten-Kurse. Diese sind für 6 Monate gültig.

Alle Kurse finden in der Frühlingstr. 1-3, 63303 Dreieich, statt.

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>