

Fitness-Plan der SG Götzenhain

Ab 14.06. bis 03.09.2021, solange der Kreis OF in Stufe 2 bleibt

**ACHTUNG: Anmeldung für alle Kurse außer Online-Kurse erforderlich!
Wir bitten alle, die bereits vollen Impfschutz haben bzw. genesen sind,
um die entsprechende Bescheinigung (Kopie oder Scan).**

Montag

09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch	Julia	
10.45-11.45	Beweglich ins hohe Alter	Julia	
17.00-18.00	Fit 4 life	Susann	Nicht am 14.6., 16.+23.8.
18.30-19.30	Intervall-Training	Sabine - Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!
19.45-20.45	FLEXI-BAR@spezial	Sabine - Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!

Dienstag

09.00-10.30	Yoga Flow für alle	Birgit Friedel	
10.45-11.45	Pilates	Birgit Friedel	
19.00-20.30	Yoga Flow	Michael	voraussichtl. ab 13.7., Info folgt per E-Mail

Mittwoch

09.30-11.00	Stuhl-Yoga	Petra	
11.00-12.00	Rückenfit mit Stretch & Relax	Sabine - Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!
18.00 -19.15	Hatha Yoga	Tanja	
19.30-20.30	Rücken-Fit	Bettina	

Donnerstag

09.00-10.00	Koordination & Balance	Julia	
Vorm. 14-tägig	Fitness-Yoga	Sabine - Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!
18.30-19.30	Bauch-Beine-Po	Elena	
19.45-20.45	Zumba@	Elena	

Freitag

09.00-10.30	Gesund und fit	Birgit Will	Nicht 23. u. 30.7.
Vorm. 14-tägig	Fitness-Yoga	Sabine - Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!
17.45-18.45	deepWORK@	Yulia	2.+9.7., 20.8.+3.9.
17.45-18.45	Full Body-Workout	Elena	18.6., 25.6., 16.7., 23.7., 30.7., 6.8.
19.00-20.00	Zumba@	Yulia + Elena (Daten wie oben)	Nicht am 13.8.

Anmeldungen (wg. begrenzter TN-Zahl für **alle Kurse zwingend** erforderlich!) bitte an das Vereinsbüro, s.u.

Bei mehr Anmeldungen als zugelassen haben Mitglieder Vorrang vor Nichtmitgliedern.

Vereinsmitglieder zahlen für die Fitnesskurse neben dem Mitgliedsbeitrag eine Gebühr von 5 € monatlich.

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@ssgoetzenhain.de

Bitte legt bei der Anmeldung eine Kopie Eurer **Bescheinigung über Impfung bzw. überstandene Covid-Erkrankung** vor – oder bringt sie bei Eurer ersten Teilnahme am Kurs mit.