

## Fitness-Plan der SG Götzenhain

31. August bis 19. Dezember 2020

**ACHTUNG: Anmeldung für alle Kurse erforderlich!**  
**Anmeldungen für das vorherige Quartal bleiben bestehen, bitte bei nicht gewünschter Teilnahme abmelden!**

### Montag

09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch		
09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch		
10.45-11.45	Beweglich ins hohe Alter		
17.00-18.00	Fit 4 life		
18.15-19:15	Fit 4 life		
18.30-19.30	Intervall-Training	Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!
19.45-20.45	FLEXI-BAR® spezial	Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!

### Dienstag

09.00-10.30	Yoga Flow für alle	24 € Mitglieder 157 € Nichtmitglieder	
10.45-11.45	Pilates	117 € Nichtmitglieder	
19.30-21.00	Yoga Flow für alle	24 € Mitglieder 157 € Nichtmitglieder	

### Mittwoch

09.30-11.00	Stuhl-Yoga	24 € Mitglieder 157 € Nichtmitglieder	
11.00-12.00	Rückenfit mit Stretch & Relax	Bitte Online-Pläne beachten	Nur online!
18.15-19.45	Hatha Yoga	24 € Mitglieder 157 € Nichtmitglieder	
20.00-21.00	Rücken-Fit		

### Donnerstag

09.00-10.00	Koordination & Balance		
10.15-11.15	Koordination & Balance		
18.30-19.30	Bauch-Beine-Po		
19.45-20.45	Zumba®	117 € Nichtmitglieder	

### Freitag

09.00-10.30	Gesund und fit		Beginn: 11.09.
17.45-18.45	deepWORK®	117 € Nichtmitglieder	
19.00-20.00	Zumba®	117 € Nichtmitglieder	

### Samstag

09.30-10.30	Pilates	110 € Nichtmitglieder	Kein Training am 03.10.
-------------	---------	-----------------------	-------------------------

Bereits erfolgte Anmeldungen bleiben bestehen, ansonsten ist die Anmeldung wg. begrenzter TN-Zahl für **alle Kurse zwingend** erforderlich!  
 Entweder über die App der SGG oder direkt im 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.

**Vom 31.8. bis 19.12.2020 finden alle Kurse in der Frühlingstr. 1-3, 63303 Dreieich, statt.**

### **Anmeldung und Information:**

App zum Download im Playstore oder iTunes Store unter „SG Götzenhain“ - Anmeldefunktion über TERMINE

Per Tel. 06103/372 84 28 oder per E-Mail: vereinsbuero@sggoetzenhain.de