



Fitness-Plan der SG Götzenhain 10.01.-29.04.2022

Anmeldung für alle Kurse - außer Online - unbedingt erforderlich! Wer bereits im Herbst/Winter angemeldet war, wird als angemeldet übernommen. **Bitte informiert Euch im Vereinsbüro über die aktuellen Regeln (Stand 4.12.21 = 2G). Nachweise müssen vor dem Training vorgelegt werden.**

Montag

09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch	Julia	Nicht am 18.4.
10.30-11.30	Aktiv & Fit mit 60+	Julia	Nicht am 18.4.
17.00-18.00	Fit 4 life	Susann	Nicht am 18.4.
18.30-19.30	Intervall-Training	Sabine	Nicht am 18.4.
19.30-20.30	FLEXI-BAR®	Sabine	Nicht am 18.4.

Dienstag

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

Mittwoch

09.30-11.00	Yoga Gold	Petra	zusätzlich 24 €.
11.00-12.00	Rückenfit mit Stretch & Relax	Sabine – siehe Link unten	Nur online!
17.45 -18.45	Rücken-Fit	Bettina	
18.45-20.15	Hatha Yoga	Lena	zusätzlich 24 €

Donnerstag

09.00-10.00	Koordination & Balance	Julia	Nicht am 24.2.
10.15-11.15	Fit mit Baby	Julia	Nicht am 24.2.
18.30-19.30	Bauch-Beine-Po	Elena	Nicht am 24.2.
19.30-20.30	Zumba®	Elena	Nicht am 24.2.

Freitag

09.00-10.30	Gesund und fit	Birgit Will	Nicht am 25.2.
Abends 14-tägig	Fitness-Yoga	Sabine – siehe Link unten	Nur online!
17.30-18.30	deepWORK®	Yulia	Nicht am 25.2. u. 15.4.
18.30-19.30	Zumba®	Yulia	Nicht am 25.2. u. 15.4.
19.30-20.30	Stretch & Relax	Yulia	Nicht am 25.2. u. 15.4.

Samstag

Vorm. 14-tägig	Fitness-Yoga	Sabine – siehe Link unten	Nur online!
----------------	--------------	---------------------------	-------------

Vereinsmitglieder zahlen neben dem Mitgliedsbeitrag eine Fitnessgebühr von 5 € monatlich. Für 90-minütige Kurse wird eine Zusatzgebühr erhoben.

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

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>