

FITNESS-PLAN 2019 DER SG GÖTZENHAIN



WEBSITE
www.sggoetzenhain.de

TELEFON
06103.37 28 428

14. Oktober bis 21. Dezember

MONTAG		Bemerkung
09.00-10.30 h	Wirbelsäule & Stretch	
10.30-11.30 h	Beweglich ins hohe Alter	
17.30-18.30 h	Fit 4 Life	
18.30-19.30 h	Intervall-Training	Beginn: 21.10.19
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	Beginn: 21.10.19

DIENSTAG		
09.00-10.30 h	Yogaflow für alle*	15.10.-17.12.19 15 € Mitglied* 100 € Nichtmitglied*
10.30-11.30 h	Pilates*	15.10.-17.12.19 75 € Nichtmitglied*
18.00-19.30 h	Yogaflow Soft* ■	15.10.-17.12.19 15 € Mitglied* 100 € Nichtmitglied*
19.30-21.00 h	Yogaflow für alle* ■	15.10.-17.12.19 15 € Mitglied* 100 € Nichtmitglied*

MITTWOCH		
09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga	16.10.-18.12.19 15 € Mitglied* 100 € Nichtmitglied*
18.30-20.00 h	Hatha Yoga* ■	16.10.-18.12.19 15 € Mitglied* 100 € Nichtmitglied*
19.30-20.30 h	Rücken-Fit	

DONNERSTAG			Bemerkung
09.00-10.00 h	Koordination & Balance		
10.15-11.15 h	Fitness mit Baby	17.10.-19.12.19 75 € Nichtmitglied*	
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po		
19.30-20.30 h	ZUMBA	17.10.-19.12.19 75 € Nichtmitglied*	

FREITAG			
09.00-10.30 h	Gesund und Fit		Kein Training am 01.11.19
18.00-19.00 h	Deep Work	18.10.-20.12.19 75 € Nichtmitglied*	
19.00-20.00 h	ZUMBA	18.10.-20.12.19 75 € Nichtmitglied*	

SAMSTAG			
12.30-13.30 h	Pilates*	19.10.-21.12.19 68 € Nichtmitglied*	Kein Training am 23.11.19

* Anmeldung erforderlich! ■ Bürgertreff

Vereinsmitglieder zahlen für die Teilnahme an den Fitnessprogrammen neben ihrem Mitgliedsbeitrag eine zusätzliche Gebühr von 5 € monatlich.

Sofern nicht anders angegeben, finden die Kurse in unserer Vereinshalle, Frühlingstr. 1-3, 63303 Dreieich-Götzenhain statt.

Anmeldung und Information:

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.
Vereinsbüro, Frühlingstr. 1-3,
63303 Dreieich, Tel. 06103.3 72 84 28,
E-Mail: vereinsbuero@sggoetzenhain.de
www.sggoetzenhain.de

Öffnungszeiten:

Mo: 10.00-12.00 h und Mi: 17.30-19.30 h