

# Fitness-Plan der SG Götzenhain

02. Juni bis 29. August 2020

**ACHTUNG: Anmeldung für alle Kurse erforderlich!**

## Montag

09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch (großer Saal)	Kursbeginn: 8.6.20	
09.00-10.30	Wirbelsäule & Stretch (kleiner Saal)	Kursbeginn: 8.6.20	
10.45-11.45	Beweglich ins hohe Alter	Kursbeginn: 8.6.20	
17.15-18.15	Fit 4 life	Kursbeginn: 8.6.20	
18.30-19.30	Intervalltraining	Kursbeginn: 8.6.20	findet vorerst nur ONLINE statt
19.45-20.45	Flexibar spezial	Kursbeginn: 8.6.20	findet vorerst nur ONLINE statt

## Dienstag

09.00-10.30	Yoga Flow für alle	02.06.-25.08.20 19,50 € Mitglied 128,50 € Nichtmitgl.	
10.45-11.45	Pilates	02.06.-25.08.20 96 € Nichtmitglied	
19.30-21.00	Yoga Flow für alle <b>ORT: Bürgertreff</b>	02.06.-25.08.20 19,50 € Mitglied 128,50 € Nichtmitgl.	

## Mittwoch

09.30-11.00	Stuhl-Yoga	03.06.-26.08.20 19,50 Mitglied 128,50 € Nichtmitgl.	
18.15-19.45	Hatha Yoga	03.06.-26.08.20 19,50 € Mitglied 128,50 € Nichtmitgl.	
20.00-21.00	Rücken-Fit		

## Donnerstag

09.00-10.00	Koordination & Balance		Kein Training 11.6.20
10.15-11.15	Koordination & Balance		Kein Training 11.6.20
18.30-19.30	Bauch-Beine-Po		Kein Training 11.6.20
19.45-20.45	Zumba	04.06.-27.08.20 89€ Nichtmitglied	Kein Training 11.6.20

## Freitag

09.00-10.30	Gesund und fit		Kein Training 12.6.20
17.45-18.45	Deep Work	05.06.-28.08.20 96€ Nichtmitglied*	
19.00-20.00	Zumba	05.06.-28.08.20 96 € Nichtmitglied	

## Samstag

12.30-13.30	Pilates*	06.06.-29.20 96€ Nichtmitglied	
-------------	----------	-----------------------------------	--

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 zugelassenen TN haben Mitglieder Vorrang vor Nichtmitgliedern.

Vereinsmitglieder zahlen für die Teilnahme an den Fitnesskursen neben ihrem Mitgliedsbeitrag eine zusätzliche Gebühr von 5 € monatlich (gilt aus gegebenem Anlass erst ab Juli 2020).

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