



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

06. Januar bis 04. April 2020

## 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	
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	

## DIENSTAG

09.00-10.30 h	Yogaflow für alle* <input type="checkbox"/>	07.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	Kein Training am 25.02.20
10.30-11.30 h	Pilates* <input type="checkbox"/>	07.01.-31.03.20 89 € Nichtmitglied*	Kein Training am 25.02.20
18.00-19.30 h	Yogaflow Soft* <input type="checkbox"/>	14.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	
19.30-21.00 h	Yogaflow für alle* <input type="checkbox"/>	14.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	

## MITTWOCH

09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga <input type="checkbox"/>	08.01.-01.04.20 19,50 € Mitglied* 128,50 € Nichtmitgl.*	
18.30-20.00 h	Hatha Yoga* <input type="checkbox"/>	15.01.-01.04.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	
19.30-20.30 h	Rücken-Fit <input type="checkbox"/>		

\* Anmeldung erforderlich!  Bürgertreff



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

06. Januar bis 04. April 2020

## 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	
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	

## DIENSTAG

09.00-10.30 h	Yogaflow für alle* <input type="checkbox"/>	07.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	Kein Training am 25.02.20
10.30-11.30 h	Pilates* <input type="checkbox"/>	07.01.-31.03.20 89 € Nichtmitglied*	Kein Training am 25.02.20
18.00-19.30 h	Yogaflow Soft* <input type="checkbox"/>	14.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	
19.30-21.00 h	Yogaflow für alle* <input type="checkbox"/>	14.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	

## MITTWOCH

09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga <input type="checkbox"/>	08.01.-01.04.20 19,50 € Mitglied* 128,50 € Nichtmitgl.*	
18.30-20.00 h	Hatha Yoga* <input type="checkbox"/>	15.01.-01.04.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	
19.30-20.30 h	Rücken-Fit <input type="checkbox"/>		

\* Anmeldung erforderlich!  Bürgertreff



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

06. Januar bis 04. April 2020

## 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	
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	

## DIENSTAG

09.00-10.30 h	Yogaflow für alle* <input type="checkbox"/>	07.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	Kein Training am 25.02.20
10.30-11.30 h	Pilates* <input type="checkbox"/>	07.01.-31.03.20 89 € Nichtmitglied*	Kein Training am 25.02.20
18.00-19.30 h	Yogaflow Soft* <input type="checkbox"/>	14.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	
19.30-21.00 h	Yogaflow für alle* <input type="checkbox"/>	14.01.-31.03.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	

## MITTWOCH

09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga <input type="checkbox"/>	08.01.-01.04.20 19,50 € Mitglied* 128,50 € Nichtmitgl.*	
18.30-20.00 h	Hatha Yoga* <input type="checkbox"/>	15.01.-01.04.20 18 € Mitglied* 119 € Nichtmitglied*	
19.30-20.30 h	Rücken-Fit <input type="checkbox"/>		

\* Anmeldung erforderlich!  Bürgertreff



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

06. Januar bis 04. April 2020

DONNERSTAG		Bemerkung	
09.00-10.00 h	Koordination & Balance		
10.15-11.15 h	Fitness mit Baby	09.01.-02.04.20 96 € Nichtmitglied*	
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po		Kein Training am 20.02.20
19.30-20.30 h	ZUMBA	09.01.-02.04.20 89 € Nichtmitglied*	Kein Training am 20.02.20

FREITAG			
09.00-10.30 h	Gesund und Fit		Kein Training am 10.01.20
18.00-19.00 h	Deep Work	10.01.-03.04.20 89 € Nichtmitglied*	
19.00-20.00 h	ZUMBA	10.01.-03.04.20 89 € Nichtmitglied*	

SAMSTAG			
12.30-13.30 h	Pilates*	18.01.-04.04.20 75 € Nichtmitglied*	Kein Training am 11.01., 08.02. + 22.02.20

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. 06 103.3 72 84 28,  
E-Mail: vereinsbuero@sngoetzenhain.de  
www.sngoetzenhain.de

### Öffnungszeiten:

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



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

06. Januar bis 04. April 2020

DONNERSTAG		Bemerkung	
09.00-10.00 h	Koordination & Balance		
10.15-11.15 h	Fitness mit Baby	09.01.-02.04.20 96 € Nichtmitglied*	
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po		Kein Training am 20.02.20
19.30-20.30 h	ZUMBA	09.01.-02.04.20 89 € Nichtmitglied*	Kein Training am 20.02.20

FREITAG			
09.00-10.30 h	Gesund und Fit		Kein Training am 10.01.20
18.00-19.00 h	Deep Work	10.01.-03.04.20 89 € Nichtmitglied*	
19.00-20.00 h	ZUMBA	10.01.-03.04.20 89 € Nichtmitglied*	

SAMSTAG			
12.30-13.30 h	Pilates*	18.01.-04.04.20 75 € Nichtmitglied*	Kein Training am 11.01., 08.02. + 22.02.20

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. 06 103.3 72 84 28,  
E-Mail: vereinsbuero@sngoetzenhain.de  
www.sngoetzenhain.de

### Öffnungszeiten:

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



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

06. Januar bis 04. April 2020

DONNERSTAG		Bemerkung	
09.00-10.00 h	Koordination & Balance		
10.15-11.15 h	Fitness mit Baby	09.01.-02.04.20 96 € Nichtmitglied*	
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po		Kein Training am 20.02.20
19.30-20.30 h	ZUMBA	09.01.-02.04.20 89 € Nichtmitglied*	Kein Training am 20.02.20

FREITAG			
09.00-10.30 h	Gesund und Fit		Kein Training am 10.01.20
18.00-19.00 h	Deep Work	10.01.-03.04.20 89 € Nichtmitglied*	
19.00-20.00 h	ZUMBA	10.01.-03.04.20 89 € Nichtmitglied*	

SAMSTAG			
12.30-13.30 h	Pilates*	18.01.-04.04.20 75 € Nichtmitglied*	Kein Training am 11.01., 08.02. + 22.02.20

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. 06 103.3 72 84 28,  
E-Mail: vereinsbuero@sngoetzenhain.de  
www.sngoetzenhain.de

### Öffnungszeiten:

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