



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

07. Januar bis 25. März 2019

## MONTAG

			Bemerkung
09.00-10.30 h	Wirbelsäule & Stretch		<u>Achtung</u> Start am 14.01.19
10.30-11.30 h	Beweglich ins hohe Alter		<u>Achtung</u> Start am 14.01.19
17.30-18.30 h	Fit 4 Life	Beginn: 07.01.19	
18.30-19.30 h	Intervall-Training	Beginn: 07.01.19	
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	Beginn: 07.01.19	

## DIENSTAG

09.00-10.30 h	Yogaflow für alle*	15.01.-26.03.19 16,50 € Mitglied* 110 € Nichtmitglied*	<u>Achtung</u> Start am 15.01.19
10.30-11.30 h	Pilates*	15.01.-26.03.19 82 € Nichtmitglied*	<u>Achtung</u> Start am 15.01.19
18.00-19.30 h	Yogaflow Soft* ■	15.01.-26.03.19 16,50 € Mitglied* 110 € Nichtmitglied*	<u>Achtung</u> Start am 15.01.19
19.30-21.00 h	Yogaflow für alle* ■	15.01.-26.03.19 16,50 € Mitglied* 110 € Nichtmitglied*	<u>Achtung</u> Start am 15.01.19

## MITTWOCH

09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga	16.01.-27.03.19 16,50 € Mitglied* 110 € Nichtmitglied*	<u>Achtung</u> Start am 16.01.19
18.30-19.45 h	Hatha Yoga* ■	09.01.-27.03.19 18 € Mitglied* 116 € Nichtmitglied*	
19.30-20.30 h	Rücken-Fit	Beginn: 09.01.19	
20.00-21.15 h	Faszien Yoga* ■	09.01.-27.03.19 18 € Mitglied* 116 € Nichtmitglied*	

## DONNERSTAG

			Bemerkung
09.00-10.00 h	Koordination & Balance	Beginn: 10.01.19	
10.15-11.15 h	Fitness mit Baby	10.01.-28.03.19 89 € Nichtmitglied*	
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po	Beginn: 10.01.19	Kein Training 28.02.19
19.30-20.30 h	ZUMBA	10.01.-28.03.19 82 € Nichtmitglied*	Kein Training 28.02.19

## FREITAG

09.00-10.30 h	Gesund und Fit	Beginn: 11.01.19	Kein Training 01.03.19
18.00-19.00 h	Deep Work	11.01.-29.03.19 82 € Nichtmitglied*	Kein Training 01.03.19
19.00-20.00 h	ZUMBA	11.01.-29.03.19 75 € Nichtmitglied*	Kein Training 01.03.19

## SAMSTAG

12.30-13.30 h	Pilates*	18.08.-06.10.18 68 € Nichtmitglied*	<u>Achtung</u> Start am 19.01.19 Kein Training 16.02. + 02.03.19
---------------	----------	--	---

## SONNTAG

10.00-11.00 h	Step-Aerobic		Kein Training vom 17.02. bis 03.03.19
11.00-11.45 h	Mixed-Workout		Kein Training vom 17.02. bis 03.03.19

\* Anmeldung erforderlich! ■ Bürgertreff

### Neujahrs-Special - Fit ins neue Jahr!

In der Zeit vom 3. Januar bis 28. Februar 2019 bieten wir für Nichtmitglieder eine Teilnehmerkarte zum Preis von 80 € an. Sie beinhaltet die Teilnahme an allen Kursen im o.g. Zeitraum (außer Yoga)!

In der Zeit vom 16.02. bis 03.03.18 finden unsere Karnevalsveranstaltungen statt. Einige Trainingstermine fallen daher aus.

Bitte auf die Angaben neben den jeweiligen Terminen achten.

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

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