

SOMMERFERIENPLAN 2018 DER SG GÖTZENHAIN

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V. / Frühlingstraße 1-3 / 63303 Dreieich



WEBSITE
www.sggoetzenhain.de
TELEFON
06103.37 28 428

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
25. Juni	26. Juni	27. Juni	28. Juni	29. Juni
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h		Zirkel-Training (Mt) ☀️ 18.00-19.00 h	Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h		Sommer-Yoga (Mi) ☀️ 19.00-20.30 h	Zumba (El) 19.30-20.30 h	
Body-Fitness (Sa) 19.30-20.30 h				
2. Juli	3. Juli	4. Juli	5. Juli	6. Juli
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h		Sommer-Yoga (Mi) ☀️ 19.00-20.30 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Functional Training (Ib) ☀️ 18.00-19.00 h
DeepWork (Sa) 18.30-19.30 h			Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	Cross-Boxing (Ib) ☀️ 19.00-20.00 h
Step (Choreografie) (Sa) 19.30-20.30 h			Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	
			Zumba (El) 19.30-20.30 h	
9. Juli	10. Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli
Wirbelsäule & Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga-Flow für alle (Ma) 9.00-10.30 h	Sommer-Yoga (Mi) ☀️ 18.00-20.30 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Functional Training (Ib) ☀️ 18.00-19.00 h
Beweglich ins hohe Alter (Ma) 10.30-11.30 h	Pilates (Ma) 18.30-19.30 h		Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	Cross-Boxing (Ib) ☀️ 19.00-20.00 h
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h	Sommeryoga flow (Ma) ☀️ 19.30-21.00 h			
16. Juli	17. Juli	18. Juli	19. Juli	20. Juli
Wirbelsäule & Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga-Flow für alle (Ma) 9.00-10.30 h	Zirkel-Training (Mt) ☀️ 18.00-19.00 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Functional Training (Ib) ☀️ 18.00-19.00 h
Beweglich ins hohe Alter (Ma) 10.30-11.30 h	Pilates (Ma) 18.30-19.30 h	Rücken-Fit (Ma) 19.30-20.30 h	Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	Cross-Boxing (Ib) ☀️ 19.00-20.00 h
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h	Sommeryoga flow (Ma) ☀️ 19.30-21.00 h			
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h				
Fitness-Yoga (Sa) ☀️ 19.30-20.30 h				
23. Juli	24. Juli	25. Juli	26. Juli	27. Juli
Wirbelsäule & Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga-Flow für alle (Ma) 9.00-10.30 h	Zirkel-Training (Mt) ☀️ 18.00-19.00 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Deep-Work 18.00-19.00 h
Beweglich ins hohe Alter (Ma) 10.30-11.30 h	Sommeryoga flow (Ma) ☀️ 18.30-20.00 h	Rücken-Fit (Ma) 19.30-20.30 h	Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	ZUMBA 19.00-20.00 h
XCO-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h	Meditation am Sommerabend (Ma) ☀️ 20.00-21.00 h		Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	
Body Fitness (Sa) 19.30-20.30 h			Zumba (El) 19.30-20.30 h	
30. Juli	31. Juli	1. August	2. August	3. August
Wirbelsäule & Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga-Flow für alle (Ma) 9.00-10.30 h	Zirkel-Training (Mt) ☀️ 18.00-19.00 h	Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	Deep-Work 18.00-19.00 h
Beweglich ins hohe Alter (Ma) 10.30-11.30 h	Pilates (Ma) 10.30-11.30 h	Rücken-Fit (Ma) 19.30-20.30 h	Zumba (El) 19.30-20.30 h	ZUMBA 19.00-20.00 h
Intervall-Outdoor (Sa) 18.30-19.30 h				
XCO Workout (Sa) 19.30-20.30 h				

☀️ Sommerspecial

Die Trainer:

EL - Elena
Ib - Ibra und Insa
Ju - Julia
Ma - Martina
Mt - Matthias
Mi - Michael
Sa - Sabine
Su - Susann
Yu - Yulia

Alle Kurse finden in unser Vereinshalle statt.
Änderungen im Kursplan behalten wir uns vor!
Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf www.sggoetzenhain.de

Anmeldung und Information:

Telefon: 06103.3 72 84 28 oder
per Mail: vereinsbuero@sggoetzenhain.de

Fitnesskarten:

gültig für 6 Termine
50 €

Mitglieder, die die
Fitnessgebühr zahlen,
trainieren während der
kompletten Ferienzeit
kostenfrei!