

# 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
<b>25. Juni</b>	<b>26. Juni</b>	<b>27. Juni</b>	<b>28. Juni</b>	<b>29. Juni</b>
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				
<b>2. Juli</b>	<b>3. Juli</b>	<b>4. Juli</b>	<b>5. Juli</b>	<b>6. Juli</b>
Fit 4 Life (Su) 17.30-18.30 h		Sommer-Yoga (Mi) ☀️ 19.30-20.30 h	Koordination & Balance (Ju) 9.00-10.00 h	Functional Training (Ib) ☀️ 18.00-19.00 h
Step (Choreografie) (Sa) 19.30-20.30 h			Fitness mit Baby (Ju) 10.15-11.15 h	Cross-Boxing (Ib) ☀️ 19.00-20.00 h
			Bauch-Beine-Po (El) 18.30-19.30 h	
			Zumba (El) 19.30-20.30 h	
<b>9. Juli</b>	<b>10. Juli</b>	<b>11. Juli</b>	<b>12. Juli</b>	<b>13. Juli</b>
Wirbelsäule & Stretch (Ma) 9.00-10.30 h	Yoga-Flow für alle (Ma) 9.00-10.30 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
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			
<b>16. Juli</b>	<b>17. Juli</b>	<b>18. Juli</b>	<b>19. Juli</b>	<b>20. Juli</b>
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) 9.30-10.00 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				
<b>23. Juli</b>	<b>24. Juli</b>	<b>25. Juli</b>	<b>26. Juli</b>	<b>27. Juli</b>
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) ☀️ 19.30-21.00 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	
<b>30. Juli</b>	<b>31. Juli</b>	<b>1. August</b>	<b>2. August</b>	<b>3. August</b>
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-Outdoor (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](http://www.sggoetzenhain.de)

#### Anmeldung und Information:

Telefon: 06103.3 72 84 28 oder  
per Mail: [vereinsbuero@sggoetzenhain.de](mailto:vereinsbuero@sggoetzenhain.de)

#### Fitnesskarten:

gültig für 6 Termine  
50 €

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