



# FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

08. Januar bis 31. März 2018

## 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	08.01.-26.03.18 84 € Nichtmitglied*	
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	08.01.-26.03.18 84 € Nichtmitglied*	

## DIENSTAG

09.00-10.30 h	Yogaflow für alle*	09.01.-27.03.18 18 € Mitglied* 114 € Nichtmitglied*	
10.30-11.30 h	Pilates*	16.01.-27.03.18 84 € Nichtmitglied*	
18.00-19.30 h	Yogaflow für Einsteiger* ■	23.01.-27.03.18 15 € Mitglied* 95 € Nichtmitglied*	
19.30-21.00 h	Yogaflow für Fortgeschrittene * ■	23.01.-27.03.18 15 € Mitglied* 95 € Nichtmitglied*	

## MITTWOCH

09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga	10.01.-28.03.18 18 € Mitglied* 114 € Nichtmitglied*	
18.00-19.00 h	Mixed Workout		
18.00-19.30 h	Hatha Yoga ■	17.01.-21.03.18 15 € Mitglied* 95 € Nichtmitglied*	Kein Training 10.01./ 28.03.18
19.30-20.30 h	Rücken-Fit		
19.30-21.00 h	Faszien Yoga ■	17.01.-21.03.18 15 € Mitglied* 95 € Nichtmitglied*	Kein Training 10.01./ 28.03.18

Sofern nicht anders angegeben, finden die Kurse in unser 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

## DONNERSTAG

		Bemerkung	
09.00-10.00 h	Koordination & Balance		Kein Training 08.02.18
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po		Kein Training 08.02.18
19.30-20.30 h	ZUMBA	11.01.-29.03.18 77 € Nichtmitglied*	Kein Training 08.02.18

## FREITAG

09.00-10.30 h	Gesund und Fit	12.01.-23.03.18	Kein Training 09.02./23.02.18
18.00-19.00 h	Deep Work*	12.01.-23.03.18 70 € Nichtmitglied*	Kein Training 09.02./30.03.18
19.00-20.00 h	ZUMBA	12.01.-23.03.18 70 € Nichtmitglied*	Kein Training 09.02./30.03.18

## SAMSTAG

10.00-10.45 h	Step-/Aerobic		Kein Training 10.02./31.03.18
10.45-11.30 h	Workout		
12.30-13.30 h	Pilates*	20.01.-24.03.18 63 € Nichtmitglied*	Kein Training 10.02./31.03.18

\* Anmeldung erforderlich! ■ Bürgertreff

In der Zeit vom 8.02. bis 10.02.18 finden unsere Karnevalsveranstaltungen statt. Daher fallen ein paar Trainingszeiten aus.

Erzählen Sie es weiter! Gefällt Ihnen unser Fitnessangebot, dann erzählen Sie es weiter. Ab sofort laden wir Ihre Freunde/Ihren Partner zu einem 2wöchigen Schnuppertraining ein. Für jede Empfehlung, die zu einer Mitgliedschaft führt, erhalten Sie von uns 15 € Zuschuss zu Ihrer Fitnessgebühr. Einfach den Mitgliedsantrag des Neumitglieds durch „Empfohlen von Vorname und Name“ ergänzen. Gültig bis 24. März 2018

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