



FITNESS-PLAN DER SG GÖTZENHAIN

03. April bis 22. Juni 2018

MONTAG

		Bemerkung
09.00-10.30 h	Wirbelsäule & Stretch	Kein Training 21.05.18
10.30-11.30 h	Beweglich ins hohe Alter	Kein Training 21.05.18
17.30-18.30 h	Fit 4 Life	Kein Training 21.05.18
18.30-19.30 h	Intervall-Training	Kein Training 21.05.18
19.30-20.30 h	Flexibar spezial	Kein Training 21.05.18

DIENSTAG

09.00-10.30 h	Yogaflow für alle*	03.04.-19.06.18 16,50 € Mitglied* 104,50 € Nichtmitgl.*	Kein Training 01.05.18
10.30-11.30 h	Pilates*	03.04.-19.06.18 77 € Nichtmitglied*	Kein Training 01.05.18
18.00-19.30 h	Yogaflow für Einsteiger* ■	03.04.-19.06.18 16,50 € Mitglied* 104,50 € Nichtmitgl.*	Kein Training 01.05.18
19.30-21.00 h	Yogaflow für Fortgeschrittene * ■	03.04.-19.06.18 16,50 € Mitglied* 104,50 € Nichtmitgl.*	Kein Training 01.05.18

MITTWOCH

09.30-11.00 h	Stuhl-Yoga	11.04.-20.06.18 13,50 € Mitglied* 85,50 € Nichtmitgl.*	Kein Training 16.05./ 23.05.18
18.00-19.00 h	Mixed Workout		
18.00-19.30 h	Hatha Yoga ■	11.04.-20.06.18 16,50 € Mitglied* 104,50 € Nichtmitgl.*	
19.30-20.30 h	Rücken-Fit		
19.30-21.00 h	Faszien Yoga ■	11.04.-20.06.18 16,50 € Mitglied* 104,50 € Nichtmitgl.*	

DONNERSTAG

		Bemerkung
09.00-10.00 h	Koordination & Balance	Kein Training 10.05./31.05.18
10.15-11.15 h	Fitness mit Baby	12.04.-21.06.18 65 € Nichtmitglied*
18.30-19.30 h	Bauch-Beine-Po	Kein Training 10.05./31.05.18
19.30-20.30 h	ZUMBA	05.04.-21.06.18 70 € Nichtmitglied*

FREITAG

09.00-10.30 h	Gesund und Fit	13.04.-15.06.18	Kein Training 18.05.18
18.00-19.00 h	Deep Work	06.04.-22.06.18 84 € Nichtmitglied*	
19.00-20.00 h	ZUMBA	06.04.-22.06.18 84 € Nichtmitglied*	

SAMSTAG

10.00-10.30 h	Bauch & Rücken		Kein Training 07.04.18
10.30-11.30 h	Step		
12.30-13.30 h	Pilates*	07.04.-16.06.18 63 € Nichtmitglied*	Kein Training 12.05./19.05.18

* Anmeldung erforderlich! ■ Bürgertreff

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.