FITNESSPLAN 08. JANUAR – 12.APRIL 2024

Montag

09:00-10:30	Wirbelsäule & Stretch	Julia	Kein Kurs: 1.4.24
10:30-11:30	Aktiv & Fit mit 60+	Julia	Kein Kurs: 1.4.24
17:00-18:00	Fit 4 life	Susann	Kein Kurs: 12.2. & 1.4.24
18:00-19:00 NEUER KURS!	**Pilates**	Maria	**Beginn: 15.1.24** Kein Kurs:12.2. & 1.4.24
19:00-20:00 NEUE UHRZEIT!	Funktionelles Training	Ina	**Findet statt am: 15.1./29.1/5.2./19.2/4.3. & 18.3.**

Dienstag

09:00-10:30	Yoga Flow für alle	Julia	Zusatzgebühr:21€
19:00-20:30	Vinyasa Yoga	Tine	**Beginn: 16.1.24**, Kein Kurs: 13.2.24 - Zusatzgebühr:18€

Mittwoch

09:30-11:00	Yoga Gold	Petra	Zusatzgebühr.: 21€
17:45-19:00	Yin Yoga	Denise	Kein Kurs: 7.2.24 – Zusatzgebühr 19,50€
19:00-19:45	Hula Hoop	Denise	Kein Kurs: 7.2.24
19:45-20:30	Bodystyle	Denise	Kein Kurs: 7.2.24
17:45-18:45	Vitaler Rücken	Tine	**Beginn: 17.1.24/** kein Kurs: 7.2.24

Donnerstag

09:00-10:00	Koordination & Balance	Julia	Kein Kurs: 8.2.24
18:30-19:30	Bauch-Beine-Po	Elena	Kein Kurs: 8.2.24
19:30-20:30	Zumba®	Elena	Kein Kurs: 8.2.24

Freitag

09:15-10:30	Gesund & fit	Birgit	Kein Kurs: 9.2. & 29.3.24
17:30-18:30	Aerobic Workout SPECIAL!!!	Sabine	**Findet statt am: 16.2./15.3. & 5.4.24**
18:30-19:30	FlexiBar® SPECIAL!!!	Sabine	**Findet statt am: 16.2./15.3. & 5.4.24**
17:30-18:30	Zumba®	Yuliya	Kein Kurs: 26.1./2.2./16.2./15.3. & 5.4.24
18:30-19:3O	Stretch & Relax	Yuliya	Kein Kurs: 26.1./16.2./15.3. & 5.4.

Vereinsmitglieder zahlen neben dem Mitgliedsbeitrag eine Fitnessgebühr von 10€ monatlich.
Für die Yoga-Kurse wird eine Zusatzgebühr erhoben (s. Plan)
Nichtmitglieder können im Vereinsbüro eine **Zehnerkarte** erwerben (gültig nur für einen angemeldeten Kurs): 130€ für die Yoga-Kurse bzw. 85€ für alle übrigen Kurse
Anmeldung und Information unter: 06103-3728428 oder vereinsbuero@sggoetzenhain.de