



## Fitnessplan Sommerferien 25.07. – 02.09.2022

**Keine Anmeldung für die Kurse erforderlich!**  
**Keine Zusatzgebühren für die Yoga-Kurse!**

**Vereinsmitglieder** zahlen neben dem Mitgliedsbeitrag eine Fitnessgebühr von 5 €/monatl.

**Nichtmitglieder** können im Vereinsbüro eine **Zehnerkarte in Höhe von 85€** für den Sommerplan erwerben.

### Montag

Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Datum
09:00-10:25	Wirbelsäule & Stretch	Julia	25.07./08.08./15.08.
10:30-11:25	Aktiv & Fit mit 60+	Julia	01.08./08.08./15.08.
17:00-17:55	Fit 4 life	Susann	25.07./01.08./22.08./29.08.
18:30-19:55	Fitness-Yoga	Sabine	25.07./01.08./15.08./29.08.
18:30-19:25	Intervall	Sabine	08.08./22.08.
19:30-20:25	FLEXI-BAR®	Sabine	08.08./22.08.

### Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Datum
09:00-10:25	Yoga Flow für alle	Julia	26.07./02.08./16.08./30.08.
09:00-10:25	Yoga Flow für alle	Frank	09.08./23.08.
10:30-11:25	Pilates	Julia	26.07./02.08./16.08./30.08.
10:30-11:25	Pilates	Frank	09.08./23.08.
19:00-20:25	Vinyasa Yoga	Tine	26.07./23.08./30.08.

### Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Datum
09:30-10:55	Yoga Gold	Petra	27.07./03.08./31.08.
10:15-11:15	Rückenfit mit Stretch & Relax	Sabine	<b>Nur online!</b> 27.07./03.08./10.08./17.08./24.08./31.08.
17:30-18:25	Yoga für Schwangere	Lena	17.08./31.08.
18:45-20:10	Hatha	Lena	17.08./31.08.
19:15-20:00	Hula Hoop	Denise	27.07./03.08./10.08./31.08.

### Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Datum
09:00-09:55	Koordination & Balance	Julia	28.07./04.8./11.08./18.08.
10:15-11:10	Fit mit Baby	Julia	28.07./04.08./11.08./18.08.
18:30-19:25	Bauch-Beine-Po	Elena	11.08./18.08./25.08./01.09.
19:30-20:25	Zumba®	Elena	11.08./18.08./25.08./01.09.

### Freitag

Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Datum
09:00-10:25	Gesund & fit	Birgit Will	29.07./05.08.
17:30-18:25	deepWORK®	Yuliya	29.07./05.08./12.8.
18:30-19:25	Zumba®	Yuliya	29.07./05.08./12.08.
19:30-20:25	Stretch & Relax	Yuliya	29.07./05.08./12.08.

**Informationen und den Link für den Online-Kurs unter:**  
**06103 - 3728428 oder vereinsbuero@sggoetzenhain.de**