



## Fitnessplan SG Götzenhain 05.09. - 21.12.2022

### Anmeldungen für die **Yoga-Kurse unbedingt erforderlich!**

Für alle anderen Kurse gilt: Teilnahme vom vorherigen Zyklus wird übernommen.

### Informationen unter:

06103 - 3728428 oder vereinsbuero@sggoetzenhain.de

### Montag

Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Info
09:00-10:25	Wirbelsäule & Stretch	Julia	Kein Kurs: 03.10.22
10:30-11:25	Aktiv & Fit mit 60+	Julia	Kein Kurs: 03.10.22
17:00-17:55	Fit 4 life	Susann	Kein Kurs: 03.10.22
18:30-19:25	Intervall	Sabine	Kein Kurs: 03.10.22
19:30-20:25	FLEXI-BAR®	Sabine	Kein Kurs: 03.10.22

### Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Info
09:00-10:25	Yoga Flow für alle	Julia	Zusatzgeb.: 24€
19:00-20:25	Vinyasa Yoga	Tine	Zusatzgeb.: 24€

### Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Info
09:30-10:55	Yoga Gold	Petra	Zusatzgeb.: 24€
17:45-18:40	Rücken-Fit	Bettina	Kein Kurs: 07.09.22
18:00-19:10	Yin-Yoga	Denise	Kein Kurs: 26.10.22 Zusatzgeb.: 22,50€
19:15-20:00	Hula Hoop	Denise	Kein Kurs: 26.10.22

### Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Info
09:00-09:55	Koordination & Balance	Julia	
18:30-19:25	Bauch-Beine-Po	Elena	
19:30-20:25	Zumba®	Elena	

### Freitag

Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Info
09:00-10:25	Gesund & fit	Birgit Will	
17:30-18:25	deepWORK®	Yuliya	Kein Kurs 18.11.22
18:30-19:25	Zumba®	Yuliya	Kein Kurs 18.11.22
19:30-20:25	Stretch & Relax	Yuliya	Kein Kurs 18.11.22

**Vereinsmitglieder** zahlen neben dem Mitgliedsbeitrag eine Fitnessgebühr von 5 €/monatlich. Für die Yoga-Kurse wird eine Zusatzgebühr erhoben (s. Plan).

**Nichtmitglieder** können im Vereinsbüro eine **10er-Karte** erwerben (gültig nur für den angemeldeten Kurs): 130€ für die Yoga-Kurse bzw. 85€ für alle übrigen Kurse.