

Unsere Fitness Kurse im Frühling 2022!

ZUMBA – FITNESS – let’s have a party

ab Samstag, 12.3.2022 bis 7.5.2022 von 9.30-10.30 Uhr in der Halle Mönchröden
6x mit Diana Oswald
30,-€ für SG Mitglieder/42,-€ für Gäste

FITGYM

ab Montag, 14.3.2022 von 19.30-20.30 Uhr wieder in der Martin-Luther Halle
mit Kerstin Martin - frei für SG Mitglieder

FIT MIT TABATA

Weiterhin Mittwoch im März 2022 19.00-19.45 Uhr
online über Zoom mit Kerstin Martin
frei für SG Mitglieder/ Gäste zahlen 5,-€ je Stunde

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Weiterhin Donnerstag von 19-20 Uhr
online über Zoom mit Alina Gerber
frei für Mitglieder – Gäste zahlen 5,-€ - Einstieg und Teilnahme jederzeit möglich

FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT

Ab Freitag, 22.4.2022 bis 8.7.2022 von 18.00-19.00 Uhr
Gymnastikraum Martin-Luther-Halle 12x mit Kursleiterin Lucy Niller
77,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

PILATES FÜR EINSTEIGER BIS MITTELSTUFE

ab Samstag, 23.4.2022 bis 30.7.2022 von 9.00-10.00 Uhr
Gymnastikraum in der Martin-Luther-Halle 10x mit Kursleiterin Maria Bauer
70,-€ für SG Mitglieder/55,-€ für Gäste

FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE

ab Montag, 25.4.2022 bis 11.7.2022 von 19.30-20.30 Uhr
10x weiterhin online über Zoom mit Carola Fricke
55,-€ für Gäste / 35,-€ für SG Mitglieder

HATHA-YOGA

ab Mittwoch, 27.4.2022 bis 27.7.2022 von 19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Mönchröden 10 x mit Kursleiterin Petra Hauke
55,-€ für SG Mitglieder /77,-€ für Gäste

ZUMBA – FITNESS – OUTDOOR let’s have a party

Ab Samstag 25.6.2022 bis 30.7.2022 von 9.00-10.00 Uhr auf dem Tennisplatz der SG
6x mit Diana Oswald
30,-€ für SG Mitglieder/42,-€ für Gäste

Informationen und Anmeldung bei carola.fricke@sgroedental.de

