

Unsere Fitness Kurse im neuen Jahr! Verschenke einen Fitness Gutschein zu Weihnachten 2023!

FIT GYM

Ob mit Ball, Brasils, Theraband, Step oder auch ganz ohne Handgerät trainieren wir unseren Körper mit einem Cardio-Ganzkörpertraining untermalt mit motivierender Musik. Den Abschluss bildet immer eine Stretchingeinheit.

ab Montag, 9. Januar 2023 von 19.30-20.30 Uhr

in der Martin-Luther Halle mit Kerstin Martin, frei für SG Mitglieder, Gäste willkommen

WINTERFIT MIT HIGH INTENSIV INTERVALLTRAINING (HIIT)

mit Belastungs- und Ruheintervallen aufgeteilt auf 8x 20 sec. Training, 8 x 10 sec. aktiver Pause speziell auf den Wintersport zugeschnitten machen wir uns fit für alle Winteraktivitäten.

Sei einfach dabei. Es werden Übungen für verschiedene Fitnesslevels angeboten.

5x ab Mittwoch, 11. Januar 2023 von 19.00-19.45 Uhr

online über Zoom mit Kerstin Martin, frei für SG Mitglieder/ Gäste zahlen 5,-€ je Stunde

FASZIEN TRAINING und REGENERATION MIT DER ROLLE

ab Montag, 9. Januar bis 27. März 2023 von 19.30-20.30 Uhr

10x weiterhin online über Zoom mit Carola Fricke,

55,-€ für Gäste / 35,-€ für SG Mitglieder

FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT

Termin folgt - Vormerkung möglich

Gymnastikraum Martin-Luther-Halle 12x mit Kursleiterin Lucy Niller

77,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

ZUMBA – FITNESS –let´s have a party

ab Samstag, 14. Januar bis 25. März 2023 von 9.30-10.30 Uhr in der Turnhalle Mönchröden

6x mit Diana Oswald

30,-€ für SG Mitglieder/42,-€ für Gäste

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

ab Donnerstag, 12. Januar 2023 von 19-20 Uhr fortlaufend

online über Zoom mit Alina Gerber

frei für Mitglieder – Gäste zahlen 5,-€ - Einstieg und Teilnahme jederzeit möglich

HATHA-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger

ab Dienstag, 17. Januar bis 28. Februar 2023 von 19.30-20.30 Uhr

6x Gymnastikraum Martin-Luther-Halle mit Moni Roth

46,-€ für Gäste/33,-€ für SG Mitglieder

HATHA-YOGA

ab Mittwoch, 11. Januar 2023 von 19.00 – 20.00 Uhr

Turnhalle Mönchröden 10 x mit Kursleiterin Petra Hauke

55,-€ für SG Mitglieder /77,-€ für Gäste

SENIORENSPORT Gymnastik 60+

Immer Dienstag von 14-15 Uhr im Gymnastikraum in der Martin-Luther Halle mit Irmi Schmitt

Informationen und Anmeldung bei carola.fricke@sgroedental.de oder www.sgroedental.de

