

Neue Kurse im neuen Jahr 2022 - jetzt schon buchen

Wir beachten die Corona Regeln - deshalb teils auch wieder online

FITGYM

ab Montag, 10. Januar 2022 von 19.30-20.30 Uhr in der Martin-Luther-Halle, wenn vor Ort möglich oder von 19.00-20.00 Uhr online mit Kerstin Martin
frei für SG Mitglieder / Nichtmitglieder zahlen 5,-€ je Stunde

FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE

ab Montag, 10. Januar 2022 bis 28. März von 19.30-20.30 Uhr 10x online über Zoom mit Carola Fricke
55,-€ Nichtmitglieder / 35,-€ für SG Mitglieder

WINTERFIT MIT TABATA

Ab Mittwoch, 12. Januar 2022 bis 23. Februar 2022 von 19.00-19.45 Uhr 7x online über Zoom mit Kerstin Martin
frei für SG Mitglieder/ Nichtmitglieder zahlen 5,-€ je Stunde

HATHA-YOGA

Ab Mittwoch, 12. Januar 2022 bis 23. März 2022 von 19.00 – 20.00 Uhr Turnhalle Mönchröden 10 x mit Kursleiterin Petra Hauke
55,-€ für SG Mitglieder / 77,-€ für Nichtmitglieder

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

ab Donnerstag, 13. Januar 2022 von 19-20 Uhr über Zoom 10x mit Aline Gerber
Frei für Mitglieder/50,-€ für Nichtmitglieder

PILATES FÜR EINSTEIGER BIS MITTELSTUFE

Ab Samstag, 15. Januar 2022 von 9.30-10.30 Uhr im Gymnastikraum Martin-Luther-Halle oder online

5x vom 15.1.-12.2. und 5x vom 19.2.-26.3.22 oder 10x komplett mit Kursleiterin Maria Bauer

28,-€ für SG Mitglieder/35,-€ für Nichtmitglieder einzeln bzw 55,-€/70,-€ für 10x

ZUMBA - FITNESS - let's have a party

ab Samstag, 15. Januar 2022 von 9.30-10.30 Uhr online
6x mit Diana Oswald
30,-€ für SG Mitglieder/42,-€ für Nichtmitglieder

NEU PILATES für Schwangere mit Maria im neuen Jahr 2022

MAMA-BABY FITNESS mit Julia im neuen Jahr 2022 - Termine a.A.

Informationen und Anmeldung bei carola.fricke@sgroedental.de

