

Unsere Fitness Kurse im Frühjahr 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

Immer montags von 19.30-20.30 Uhr

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

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Immer donnerstags von 19.00-20.00 Uhr online über Zoom mit Alina Gerber

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

FASZIEN TRAINING und REGENERATION MIT DER ROLLE

ab Montag, 17. April bis 3. Juli 2023 von 19.30-20.30 Uhr

9x weiterhin online über Zoom mit Carola Fricke

50,-€ für Gäste / 32,-€ für SG Mitglieder

HATHA-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger – zertifizierter Gesundheitskurs

ab Dienstag, 18. April 2023 von 19.30-20.45 Uhr

8x in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsabrik mit Moni Roth

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

PILATES FÜR EINSTEIGER BIS MITTELSTUFE

ab Freitag, 28. April 2023 von 14.00 -15.00 Uhr, 10x in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsabrik

Block 1 vom 28. April – 26. Mai 2023 und Block 2 vom 2. Juni – 7. Juli 2023

Kurskosten Block 1+2 insgesamt 55,-€ für SG Mitglieder/70,-€ für Gäste (auch einzeln buchbar)

ZUMBA – FITNESS –let´s have a party mit Diana Oswald

ab Samstag, 24.Juni - 22.Juli 2023 1. Runde 5x

Outdoor auf den Tennisplätzen der SG oder in der Turnhalle Mönchröden

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

ab Samstag 5.August - 26. August 2023 Sommerkurs 4x

Outdoor auf den Tennisplätzen der SG

20,-€ für SG Mitglieder/28,-€ für Gäste

HATHA-YOGA

ab Mittwoch, 14. Juni 2023 von 18.30 - 20.00 Uhr

in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsabrik 10 x mit Kursleiterin Petra Hauke

SENIORENSPORT Gymnastik 60+ immer Dienstag 14-15 Uhr Martin-Luther Halle Rödental

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



auch auf  und 