

Wir starten wieder durch - unsere Fitness Kurse im Herbst 2023!

HATHA-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger – zertifizierter Gesundheitskurs

ab Dienstag, 12. September 2023 bis 7. November 2023 von 18.30- 19.45 Uhr
8x 75 Minuten in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsfabrik mit Moni Roth
83,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

HATHA-YOGA Grundkurs (Forstsetzung) – zertifizierter Gesundheitskurs

ab Dienstag, 12. September 2023 bis 21. November 2023 von 20.00 – 21.15 Uhr
10x 75 Minuten in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsfabrik mit Moni Roth
104,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

HATHA-YOGA

ab Mittwoch, 13. September 2023 bis 6. Dezember 2023 von 19.00 - 20.30 Uhr
im Gymnastikraum in der Martin-Luther-Halle in Rödental, 10 x mit Kursleiterin Petra Hauke
120,-€ für Nichtmitglieder, 90,-€ für Mitglieder

FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT

Ab Freitag 15. September 2023 bis 15. Dezember 2023 von 17.00-18.00 Uhr
In der neuen Bahnhofsfabrik Rödental, 12x mit Kursleiterin Lucy Niller
99,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

FASZIEN TRAINING und REGENERATION MIT DER ROLLE

ab Montag, 25. September 2023 bis 4. Dezember 2023 von 19.30-20.30 Uhr
10x weiterhin online über Zoom mit Carola Fricke
50,-€ für Gäste / 35,-€ für SG Mitglieder

PILATES FÜR EINSTEIGER BIS MITTELSTUFE

Mittwoch von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der neuen Sporthalle der Bahnhofsfabrik. 5x,
ab September 2023 (genaue Termine werden noch bekannt gegeben)

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 mit 10er Karte
für 90,-€

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

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

ab Samstag, 14. Oktober bis 9. Dezember 2023
5x In der Turnhalle in Mönchröden
40,-€ für Nichtmitglieder, 30,-€ für SG Mitglieder + neu 10er Karte für 90,-€

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

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