

Unsere Fitnesskurse ab Herbst 2024!

FASZIEN TRAINING und REGENERATION MIT DER ROLLE

ab Montag, 9. September 2024 bis 2. Dezember 2024 bis von 19.30 - 20.30 Uhr
10x online über Zoom mit Carola Fricke
50,-€ für Gäste / 35,-€ für Mitglieder

HATHA-YOGA Grundkurs – zertifizierter Gesundheitskurs

ab Dienstag, 17. September 2024 bis 12. November 2024 von 18.30 – 19.45 Uhr
8x in der Sporthalle Bahnhofsfabrik in Rödental
mit Kursleiterin Moni Roth
83,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT

ab Freitag, 27. September 2024 bis 20. Dezember 2024 von 18.00 – 19.00 Uhr
im Gymnastikraum in der Martin-Luther Halle, 12x mit Kursleiterin Lucy Niller
99,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

HATHA-YOGA

ab Mittwoch, 9. Oktober 2024 bis 18. Dezember 2024 von 19.00 – 20.30 Uhr
10x 90 Minuten in der Martin-Luther Halle - Gymnastikraum in Rödental,
mit Kursleiterin Petra Hauke
120,-€ für Nichtmitglieder, 90,-€ für Mitglieder

Diese Trainingsstunden finden wöchentlich durchgehend statt:

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,-€ , Einstieg jederzeit möglich

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Ab Donnerstag, 19.9. 2024 immer donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr online über Zoom
mit Alina Gerber , Einstieg jederzeit möglich
frei für Mitglieder – Gäste zahlen 5,-€ - Einstieg und Teilnahme jederzeit möglich

SENIORENSPORT Gymnastik 60+

immer Dienstags 14.00 – 15.00 Uhr in der Martin-Luther Halle Rödental - Gymnastikraum
mit Irmi Schmitt - frei für Mitglieder – Gäste willkommen

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

