

## **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

### **FIT MIT HIGH INTENSIV INTERVALLTRAINING (HIIT)**

mit Belastungs- und Ruheintervallen aufgeteilt auf 8x 20 sec. Training, 8 x 10 sec. aktiver Pause

Immer Mittwochs von 19.00-19.45 Uhr (im März)

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

### **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

### **FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT**

Ab Freitag, 3. März 2023 von 17.00-18.00 Uhr

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**

#### **Termine folgen für Frühjahr und outdoor im Sommer**

Samstags 2023 von 9.30-10.30 Uhr in der Turnhalle Mönchröden

mit Diana Oswald

### **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

### **HATHA-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger – zertifizierter Gesundheitskurs**

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

8x Gymnastikraum Martin-Luther-Halle/Bahnhofsabrik mit Moni Roth

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

### **HATHA-YOGA**

ab Mittwoch, 19. April 2023 von 19.00 – 20.00 Uhr

Turnhalle Mönchröden / Bahnhofsabrik 10 x mit Kursleiterin Petra Hauke

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

### **PILATES FÜR EINSTEIGER BIS MITTELSTUFE**

Freitags, Start im April 2023 von 14.00 -15.00 Uhr Termin folgt

Martin-Luther-Halle /Bahnhofsabrik 10x mit Kursleiterin Maria Bauer

55,-€ für SG Mitglieder/70,-€ 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@sgruedental.de](mailto:carola.fricke@sgruedental.de) oder [www.sgruedental.de](http://www.sgruedental.de)

