

## **Wir starten wieder durch - unsere Fitness Kurse im neuen Jahr 2024!**

### **HATHA-YOGA Grundkurs – zertifizierter Gesundheitskurs**

ab Dienstag, 9. Januar 2024 bis 19. März 2024 von 18.30 - 19.45 Uhr

10x 75 Minuten in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsfabrik

Mit Kursleiterin Moni Roth

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

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

ab Dienstag, 9. Januar 2024 bis 5. März 2024 von 20.00 - 21.15 Uhr

8x 75 Minuten in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsfabrik

mit Kursleiterin Moni Roth

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

### **HATHA-YOGA**

ab Mittwoch, 10. Januar 2024 bis 20. März 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

### **FASZIEN TRAINING und REGENERATION MIT DER ROLLE**

ab Montag, 15. Januar 2024 bis 22. April 2024 bis von 19.30 - 20.30 Uhr

10x weiterhin online über Zoom mit Carola Fricke

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

### **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,-€

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

mit Belastungs- und Ruheintervallen aufgeteilt auf 8x 20 sec. Training, 8 x 10 sec. aktiver Pause speziell auf den **Wintersport** zugeschnitten machen wir uns fit für alle Winteraktivitäten mit

Übungen für verschiedene Fitnesslevels

ab Mittwoch, 17. Januar 2024 von 19.00 - 19.45 Uhr

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

### **ZUMBA – FITNESS -let's have a party mit Diana Oswald**

ab Samstag, 20. Januar 2024 bis 9. März 2024 von 9.30 - 10.30 Uhr 5x In der Turnhalle in

Mönchröden, 40,-€ für Nichtmitglieder, 30,-€ für SG Mitglieder + neu 10er Karte für 90,-€

### **KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

Immer donnerstags ab 25. Januar 2024 von 19.00 - 20.00 Uhr online über Zoom mit Alina Gerber

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

**SENIORENSPORT Gymnastik 60+** immer Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr Martin-Luther Halle Rödental

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

Freitags von 17.00 - 18.00 Uhr, Termin folgt

In der neuen Bahnhofsfabrik Rödental, 12x mit Kursleiterin Lucy Niller

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

Informationen und Anmeldung bei [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de) oder [www.sgroedental.de](http://www.sgroedental.de)