

Neue Kurse und Angebote ab September 2021

Wir beachten die Hygiene- und Abstandsregeln

HATHA-YOGA

Ab Mittwoch, 1. September 2021 von 19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Mönchröden 5 x mit Kursleiterin Petra Hauke

FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT

Ab Freitag, 17. September 2021 bis 3. Dezember 2021 von 18.00-19.00 Uhr im
Gymnastikraum Martin-Luther-Halle 12x mit Kursleiterin Lucy Niller
Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

HULA HOOP – folge dem Trend mit dem eigenen Reifen

Termin für Hula Hoop mit Lucy Niller geben wir bald bekannt

PILATES für Einsteiger

Ab Samstag, 11. September 2021 bis 27. November von 9.30-10.30 Uhr im
Gymnastikraum Martin-Luther-Halle 10x mit Kursleiterin Maria Bauer

FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE

ab Montag, 6. September 2021 bis 25. Oktober 2021 von 19.30-20:30 Uhr online über
Zoom 8x mit Kursleiterin Carola Fricke und
Ab Montag, 8. November 2021 bis 13. Dezember 2021 von 19.30-20.30 Uhr online über
Zoom 6x mit Kursleiterin Carola Fricke

ZUMBA – FITNESS – let's have a party

Ab Samstag, 9. Oktober 2021 bis 27. November 2021 7x von 9.30-10.30 Uhr
In der Turnhalle Mönchröden mit Diana Oswald

KRAFTTRAINING mit dem eigenen Körpergewicht

Ab Donnerstag, 16. September 2021 10x von 19.00-20.00 Uhr online über Zoom mit
Alina Gerber

FITGYM

immer montags von 19.30-20.30 Uhr in der Martin-Luther-Halle mit Kerstin Martin

WOCHENENDE DER NACHHALTIGKEIT vom 23.-24. Oktober 2021 im SG
Jugendheim in Weißenbrunn mit einem tollen Programm für Frauen

Informationen und Anmeldung bei carola.fricke@sgroedental.de

