

Unsere Fitnesskurse ab Mai 2025!

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

immer Donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr
online über Zoom mit Alina Gerber
frei für SG Mitglieder - Gäste zahlen 5,-€ - Einstieg und Teilnahme jederzeit möglich

FIT GYM

immer Montags mit Kerstin Martin
September - April von 19:30 - 20:30 Uhr
in der Martin-Luther Halle.
Mai - August von 19:00 - 20:00 Uhr
auf der Laufbahn am Kunstrasenplatz.
Mit oder ohne Handgerät trainieren wir unseren Körper mit einem Cardio-Ganzkörpertraining untermalt mit motivierender Musik.
Für Frauen und Männer geeignet.
SG Mitglieder frei - Gäste willkommen mit 10er Karte für 90,-€

MOBILITYTRAINING und REGENERATION MIT DER FASZIENROLLE

ab 5. Mai 2025 bis 21. Juli Montags von 19:30 - 20:30 Uhr
8x online über Zoom mit Carola Fricke
40,-€ für Gäste, 24,-€ für SG Mitglieder

HATHA-YOGA

ab 16. April 2025 bis 23. Juli Mittwochs von 18:45 - 20:15 Uhr
10x 90 Minuten in der Martin-Luther Halle (Gymnastikraum) mit Petra Hauke
130,-€ für Gäste, 100,-€ für SG Mitglieder

SENIORENSPORT Gymnastik 60+

immer Dienstags von 14:30 - 15:30 Uhr
in der Martin-Luther Halle mit Sigrid Döhler
frei für SG Mitglieder - Gäste willkommen mit 10er Karte für 90,-€

NEU MAMA-BABY FIT OUTDOOR

ab 4. Juni 2025 bis 6. August Mittwochs von 10:30 - 11:30 Uhr
8x outdoor Festplatz Rödental mit Laura Bauer, Infos unter 0151-2356420
68,-€ für Gäste, 52,-€ für SG Mitglieder

NEU FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

ab 5. Juni 2025 bis 7. August Donnerstags von 18:30 - 19:30 Uhr
8x in der Bahnhofsfabrik mit Laura Bauer, Infos unter 0151-23564200
68,-€ für Gäste, 52,-€ für SG Mitglieder

NEU MAMA-BABY FIT

ab 11. Juni 2025 bis 6. August Mittwochs von 9:00 - 10:00 Uhr
8x in der Bahnhofsfabrik mit Laura Bauer, Infos unter 0151-23564200
68,- € für Gäste, 52,-€ für SG Mitglieder

Alle Kurse werden von qualifizierten C-Übungsleiterinnen und B-Übungsleiterinnen Prävention in Rödental durchgeführt.

