

# SC Eintracht Germerode 1919 e.V.



*Ob jung, ob alt, ob dick, ob dünn,  
ob groß, ob klein  
Gesundheit braucht Bewegung - daher  
überwinde Deinen inneren Schweinehund  
und komm in den Sportverein*

**Wir haben die passenden Angebote!  
SC Eintracht Germerode 1919 e.V.**

**Sport treiben im Verein  
Vital bleiben im Leben**



Tag	Uhrzeit		Angebot	Übungsleiter
Montag	17:00 – 18:00		Turnen, Bewegung und Tanz <b>Teenager 11 – 16 Jahre</b>	Celina Stock/ Natascha Schulze
	18.30 – 19.30		Gemischte Gymnastik – Gruppe	Iris Schaub
	20.00 – 21.00		G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik <b>für Seniorinnen</b> - Gesundheitssport	Inge Knauer
Dienstag	16.30 - 17.30		Turnen, Bewegung und Tanz <b>Kids 6 - 10 Jahre</b>	Natalie Schaub
	19.30 – 20.30		G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik <b>für Herren</b> - Gesundheitssport	Inge Knauer
Mittwoch	20.00 – 21.00		Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po und Aerobic-Variationen <b>für Frauen ab 20 Jahren</b>	Iris Schaub
Donnerstag	09.00 – 10.30		„Gymnastik am Morgen“ G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik <b>für Seniorinnen</b> – Gesundheitssportangebot	Inge Knauer
	16.30 – 17.15		Bewegung mit Spiel und Spaß <b>Bambinis 3-6 Jahre</b>	Iris Schaub
	18.15 – 19.45		„Sport treiben – vital bleiben“ – <b>speziell für Männer</b> Gesundheitssportangebot für Wirbelsäule, Schulter-Nacken, Koordination, Ausdauer	Angelika Nickel
	20.00 – 21.00		„Sport treiben – vital bleiben“ - Gesundheitssportangebot Haltung und Bewegung: Wirbelsäulen- u. Fitnessgymnastik, Sturzprophylaxe, Gleichgewichtsschulung, Aerobic, Step <b>für Frauen</b>	Angelika Nickel
Sonntag	09.00 – 10.00		Nordic - Walking <b>für Jedermann/-frau</b>	Friederike Akbary

**Wir, die Übungsleiter, freuen sich  
Dich/ Sie bei einer der Übungsstunden begrüßen zu können.**

**Ansprechpartner für alle Gruppen  
Spartenleiterin Angelika Nickel  
Telefon 05657/ 16 31 od. Mobil 0160/ 43 91 469**