

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 Teenager 11 – 16 Jahre	Celina Stock/ Natascha Schulze
	18.30 – 19.30		Gemischte Gymnastik – Gruppe	Iris Schaub
	20.00 – 21.00		G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Seniorinnen - Gesundheitssport	Inge Knauer
Dienstag	16.30 - 17.30		Turnen, Bewegung und Tanz Kids 6 - 10 Jahre	Natalie Schaub
	19.30 – 20.30		G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Herren - Gesundheitssport	Inge Knauer
Mittwoch	20.00 – 21.00		Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po und Aerobic-Variationen für Frauen ab 20 Jahren	Iris Schaub
Donnerstag	09.00 – 10.30		„Gymnastik am Morgen“ G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Seniorinnen – Gesundheitssportangebot	Inge Knauer
	16.30 – 17.15		Bewegung mit Spiel und Spaß Bambinis 3-6 Jahre	Iris Schaub
	18.15 – 19.45		„Sport treiben – vital bleiben“ – speziell für Männer 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 für Frauen	Angelika Nickel
Sonntag	09.00 – 10.00		Nordic - Walking für Jedermann/-frau	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**