

# SC Eintracht Germerode 1919 e.V.



09.03.2018



*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     | 18:30 – 19:30 |  | Gemischte Gymnastik – Gruppe   | Iris Schaub                       |
|            | 19:30 – 21:30 |  | 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                    |
|            | 18:00 - 19:00 |  | Turnen, Bewegung und Tanz Teenager 11 – 15 Jahre   | Celina Stock/<br>Natascha Schulze |
|            | 19.00 – 20.00 |  | 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 – 22.00 |  | „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 uns Dich/ Sie bei einer der nächsten Übungsstunden begrüßen zu können.**

Ansprechpartner für alle Gruppen  
Angelika Nickel  
Tel.-Nr.: 05657/ 1631 od. Handy-Nr.: 0160/4391469