

SC Eintracht Germerode 1919 e.V.



Übungsstunden Gymnastikabteilung SC Eintracht Germerode



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 Anke Achtner
Dienstag	17:00 - 18:00	Turnen, Bewegung und Tanz Kids 6 - 12 Jahre	Lana Dippel
	18:00 - 19:00	Turnen, Bewegung und Tanz Teenager 12 – 18 Jahre	Celina Stock
	19.30 – 20.30	G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Herren - Gesundheitssport	Angelika Nickel
Mittwoch			
Donnerstag	09.00 – 10.30	„Gymnastik am Morgen“ G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Seniorinnen – Gesundheitssportangebot	Angelika Nickel
	16.30 – 17.15	Bewegung mit Spiel und Spaß Bambinis 3-6 Jahre	Iris Schaub
	18.30 – 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

Als Vertretung stehen bereit: Anke Achtner und Natascha Schulze

Sport treiben im Verein – fit bleiben im Leben

Wir, die Übungsleiterinnen, freuen uns Dich/ Sie bei einer der nächsten Übungsstunden begrüßen zu können.