

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	Beginn/Ort	Angebot	Übungsleiter
Montag	16:00 – 17:30	Clubhaus	G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Seniorinnen - Gesundheitssport	Inge Knauer
	18:30 – 19:30	Clubhaus	Gemischte Gymnastik – Gruppe	Iris Schaub
	19:30 – 20:30	Clubhaus	Tanzgruppe	Laura Henning
Dienstag	19:30 – 20:30	Clubhaus	G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Herren - Gesundheitssport	Angelika Nickel
Donnerstag	09:00 – 10:30	Clubhaus	„Gymnastik am Morgen“ G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Seniorinnen – Gesundheitssport	Anke Achtner
	16:30 – 17:15	Clubhaus	Bewegung mit Spiel und Spaß Bambinis 3-6 Jahre	Iris Schaub
	18:30 – 19:30	Clubhaus	„Sport treiben – vital bleiben“ – speziell für Männer Gesundheitssportangebot für Wirbelsäule, Schulter-Nacken, Koordination, Ausdauer	Angelika Nickel
Freitag	16:30 – 17:30	Clubhaus	Yoga-Kurs	Anne Gabrys
	17:45 – 18:45	Clubhaus	Yoga-Kurs	Anne Gabrys
Sonntag	09:00 – 10:00	Clubhaus	Nordic - Walking für Jedermann/- frau	Friederike Akbarý

