

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	19.30 – 21.30		G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Seniorinnen - Gesundheitssportangebot	Inge Knauer
Dienstag	16.00 – 18.00		Turnen und Bewegung Kids 6 – 14 Jahre	Laura Henning
	18.00 – 20.00		Turnen, Bewegung und Tanz Teenager 14 - 18 Jahre	Laura Henning
	20.00 – 22.00		G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Herren - Gesundheitssportangebot	Inge Knauer
Mittwoch	15.30 – 16.30		Fitness für Kinder	Anke Achtner
	16.45 – 17.45		Fitness für Teens	Anke Achtner
	18.00 – 19.00		Walken für Jedermann/ -frau	Edi Bauhan
	18.30 – 19.30		Tanzen für Jedermann/ -frau	Anke Achtner
	19.30 – 21.00		Funktionsgymnastik (Bauch, Beine, Po, Aerobic-Variationen) für Erwachsene	Anke Achnter Iris Schaub
	Ab 07.09.2011 wöchentl.	19.00 – 22.30		Bewegung im Wasser mit anschließender Sauna zur Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit für Frauen - Werratherme Bad Sooden Allendorf, <i>Treffpunkt Clubhaus am Sportplatz</i> , Kosten: Vereinsbeitrag und Eintritt Therme
Donnerstag	09.00 – 11.00		„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	Anke Achtner Iris u. Natalie Schaub
	Ab 10.08.2011	18.15 – 19.45		10-wöchiges Kursangebot für Männer unter dem Motto G.U.T. Sport treiben - vital bleiben, Mobilisation und Kräftigung des Muskulatur – und Skelettsystems (Schulter- Nackenbereich, Wirbelsäule), Sturzprophylose, Gleichgewichtsschulung

Donnerstag	20.00 – 22.00		G.U.T. „Sport treiben – vital bleiben“ - Gesundheitssportangebot Haltung und Bewegung für Frauen: Wirbelsäulen- u. Fitnessgymnastik, Sturzprophylaxe, Gleichgewichtsschulung, Aerobic, Step, trommeln auf dem Pezziball	Angelika Nickel
Freitag	18.00 – 19.00		Kids	Laura Henning
	19.00 – 20.00		Jugendliche	Laura Henning
Sonntag	09.00 – 10.00		Walken für Jedermann/-frau	Friederike Akbarý

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

Zusätzlich zu den angegebenen Übungsstunden werden wir in Kürze weitere Übungsstunden anbieten.