



Fitness-Kurse*

Sommerferienplan 03.07. – 14.08.2017

U
P
G
R
A
D
E

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sportkarte PLUS⁺ • Vereinsmitglieder 10,- € • Gäste 29,- €		Mit der Sportkarte Plus⁺ (in der Geschäftsstelle erhältlich) kann Jeder das Sommerangebot nutzen.				09:00 – 10:00 RF Funktionsgymnastik 09:15 – 10:15 FS Gesundheitszirkel (außer 7.7.)
		10:15 – 11:30 RW Pilates		10:00 – 11:00 RF Rückenschule		10:15 – 10:45 RF Stretching
						17:30 – 19:00 RH Step/Dance u. BBP
18:00 – 19:00 RH Combi-Nation-Step <i>für Einsteiger</i>	18:00-19:00 FS Power-Zirkel (außer 3.+10.07.)	18:00 – 19:00 RF Iron Pump (ab 28.07.)	18:00 – 19:00 RH Pilates (außer 26.07.)			
19:00 – 20:00 RH Total Body Workout		19:00 – 20:00 RH HIIT		19:00 – 20:30 RW Schnupper-Yoga (nur 06. + 13.07.)		
20:15 – 21:15 RH Zumba Fitness (nur 3.+31.7.+7.8.)						

* Diese Kurse können als Upgrade gebucht, mit 10er – Karte oder der Sportkarte+ besucht werden.
 Info: 06150-9610-14 fitness@sg-weiterstadt.de

FS = Fitnessstudio, RF = Raum Frankfurt,
 RW = Raum Wiesbaden, RH = Raum Hamburg,
 ADH-P = Adam Danz Halle (Psychomotorikraum)