



Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

Leitung Jürgen Hummel
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Montag, 20:00 – 21:30 h
Dauerangebot nur für Mitglieder

Aquafit

Leitung Hanne Pantke
Sportbad Dieburg
Dienstag 15:00 – 16:00 h
Mitglieder 85 €, Nichtmitglieder 110 €
Der Eintritt ist im Kurspreis enthalten

Bewegt älter werden

Leitung Elke Lach
Großer Saal Bürgerhaus Nieder-Roden
Donnerstag 9:30 – 10:30 h
Dauerangebot nur für Mitglieder

Faszientraining – Faszio meets Funktionsgymnastik

Leitung Anja Ritzel
Großer Saal Bürgerhaus Nieder-Roden
Mittwoch 9:30 – 10:30 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 50 €

Fit für die Enkel, Angebot für Männer

Leitung Klaus Caps
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Donnerstag 10:00 – 11:30 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 50 €

Fit und Gelenkig, Angebot für Männer

Leitung Klaus Caps
Großer Saal – Bürgerhaus
Montag, 19:30 – 21:00 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 50 €

Frauengymnastik

Leitung Jürgen Hummel
Großer Saal Bürgerhaus Nieder-Roden
Dienstag, 19:00 – 20:00 h
Dauerangebot nur für Mitglieder

Nordic Walking

Leitung Elke Lach
Treffpunkt Parkplatz hinter der Brücke Richtung Don-Bosco-Heim
Von den Osterferien bis zu den Herbstferien
Donnerstag 17:30 – 19:00 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder Zehnerkarte 40 €

Beweglich durch den Winter

Leitung Elke Lach
Von den Herbstferien bis zu den Osterferien
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Donnerstag 18:00 – 19:00 h
Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 50 €
Nordic Walking TeilnehmerInnen bevorzugt

Rückenfit 1 - Seniorengymnastik für Fortgeschrittene

Leitung Elke Lach
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Dienstag, 9:00 – 10:00 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 50 €

Rückenfit 2a - für Fortgeschrittene

Leitung Elke Lach
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Mittwoch, 18:30 – 19:30 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 50 €

Rückenfit 2b – für Sie und Ihn

Leitung Elke Lach
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Mittwoch, 19:40 – 20:40 h
Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 50 €

Rund um den Hocker 1

Leitung Elke Lach
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Montag, 11:00 – 12:00 h
Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 50 €

Rund um den Hocker 2

Leitung Elke Lach
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Dienstag, 10:00 – 11:00 h
Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 50 €

Tuesday Night Workout –

Fit durch den Abend, entspannt in die Nacht

Teil 1: Ausdauertraining auf dem Step

Teil 2: Entspannungsphase mit Yogaelementen

Leitung Michaela Oberle
Kleiner Saal Bürgerhaus Nieder-Roden
Dienstag 20:00 – 21:30 h
Dauerangebot nur für Mitglieder

Vinyasa-Yoga

Leitung Heike Föhst
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Dienstag 19:30 – 20:30 h
Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 50 €

Zumba

Leitung Ana Bandeira Pohl
Gymnastikraum SG-Clubhaus
Freitag 18:00 – 19:00 h
Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 50 €

Kurse werden im 10er Block angemeldet und gezahlt.
Für eine Teilnahme ist die Anmeldung unter
gymnastik@sg-nieder-roden.de erwünscht.