



Sportgemeinschaft  
Nieder-Roden e. V.

SG Nieder-Roden e. V.

Abteilung Gymnastik

Fitnessangebote

SG Nieder-Roden e. V.  
Hainburgstraße 49, 63110 Rodgau  
Kontakt:  
[gymnastik@sg-nieder-roden.de](mailto:gymnastik@sg-nieder-roden.de)



### Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

Leitung Jürgen Hummel  
Gymnastikraum SG-Clubhaus  
Montag, 19:00 – 20:30 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:-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 €

### 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: Bauch, Beine, Po,

Teil 3: 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 19:15 – 20:30 h  
Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 80 €

### 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](mailto:gymnastik@sg-nieder-roden.de) erwünscht.**