

## Sportangebote der SGB-Fitnessabteilung 2020

Frauen ab 50 Jahre

### **Fit am Morgen**

Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte

Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, montags 8.30 – 09.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Anette Vogeling, Tel. 05906-960002

Frauen ab 18 Jahre

### **Präventionssport**

Gymnastik mit wechselnde Geräten und Ganzkörpergymnastik auf der Matte

Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, montags 17.50 – 18.50 Uhr

Ansprechpartner: Annette Menger, Tel. 0591-48926

Frauen ab 18 Jahre

### **Funktionsgymnastik für Frauen**

Funktionsgymnastik an und mit Geräten

Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, montags 19.00 – 20.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Maria Ritzkat, Tel. 05906-327

Frauen ab 50 Jahre

### **Frauengymnastik**

Gymnastik mit wechselnden Geräten und Ganzkörpergymnastik auf der Matte

Sporthalle, montags 19.00 – 20.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Annette Menger, Tel. 0591-48926

Frauen ab 18 Jahre

### **Frauengymnastik**

Sporthalle, montags 20.00 – 21.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Anne Ude, Tel: 05906-3369005

Frauen + Männer ab 18 Jahre

### **Effektives Bodytraining**

Stationstraining an Geräten und mit Hanteln

Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, dienstags 18.30 – 20.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Anette Vogeling, Tel. 05906-960002

Ohne Altersbeschränkung

### **Fit am Vormittag für Jedermann/-frau**

Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, mittwochs 10.00 – 11.00Uhr

Ansprechpartnerin: Ortrud Grabka Tel. 05906-933905

Frauen ab 35 Jahre

### **Ballsport**

Sporthalle, mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr, ab April 18.00 – 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Petra Plagge, Tel. 05906-2360

Frauen + Männer ab 18 Jahre

**Funktionaler Kraftsport**

Funktionsgymnastik und gesundheitsorientiertes Krafttraining an und mit Geräten  
Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Maria Ritzkat, Tel. 05906-327

Frauen ohne Altersbeschränkung

**Geräteturnen**

Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum, donnerstags 08.30 – 09.30 Uhr  
Ansprechpartnerin: Annette Menger, Tel. 0591-48926

Männer ab 30 Jahre

**Männersport**

Gesundheitsorientierte Funktionsgymnastik,  
Krafttraining an und mit Geräten, Spiele  
Sporthalle, donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr  
Ansprechpartner: Klaus Borchardt, Tel. 05906-2127