

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