



Die Fitnessgruppe Ü20-Ü40 des SG 90 Braunsdorf e.V. sucht Dich!

Immer

Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr

**Turnhalle Grundschule
Oberhermsdorf**

Hauptstraße 24

01737 Oberhermsdorf

trainiert eine Frauengruppe
seit vielen Jahren und freut sich,
noch mehr Mitglieder in Ihren
Reihen begrüßen zu können.

Was erwartet euch

Du hast Lust auf Fitnesskurse und
möchtest statt im Fitnessstudio in
einem Sportverein trainieren?
Dann bist Du bei uns genau richtig.
Wir bieten einen bunten Mix von
Dance - Step - Workout -
Bodystyling & Entspannung und
kombinieren in 1 ½ h eine
Ausdauer- und Kräftigungseinheit
miteinander. Auch die Entspannung
kommt bei uns nicht zu kurz.

Haben wir euer Interesse geweckt?

Dann meldet euch bei unserer
Abteilungsleiterin Sonja Wittek
Festnetz +49 35203 32923
Mobil +49 173 3876107
hans-juergen.wittek@t-online.de
oder kommt zum Schnupper-
training in Oberhermsdorf vorbei.

Unsere Trainer

Fitness-, Aerobic- und
Gesundheitstrainerin

Claudia Lippert



Übungsleiterin Aerobic und
Bodystyling

Manuela Wagner



Weitere Informationen findet Ihr
unter www.sg90braunsdorf.com/gymnastik

Wir freuen uns auf euch.

Unser Kursplan für das Jahr 2018

Kursplan Januar - März 2018			
	<i>Trainer</i>	<i>19.30 - 20.15</i>	<i>20.15 - 21.00</i>
02.01.2018	Claudia	Fathburner	Yoga
09.01.2018	Claudia	Step	Pilates
16.01.2018	Eisstockschießen und gemütliches Zusammensein		
23.01.2018	Claudia	Step Tae Bo	Stretching
30.01.2018	Manuela	Aerobic	BBP
06.02.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
13.02.2018	Claudia	Zumba mit Bodystyling	
20.02.2018	Claudia	Step	starker Rücken
27.02.2018	Claudia	Fathburner Dance Workout	Yoga
06.03.2018	Claudia	Step Workout	Pilates mit Ball
13.03.2018	Manuela	Aerobic	BBP
20.03.2018	Claudia	Zumba mit Bodystyling	
27.03.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi

Kursplan April-Juni 2018			
	<i>Trainer</i>	<i>19.30 - 20.15</i>	<i>20.15 - 21.00</i>
03.04.2018	Claudia	Step Tae Bo	starker Rücken
10.04.2018	Claudia	Step	Pilates
17.04.2018	Manuela	Aerobic	BBP
24.04.2018	Claudia	Fathburner	Yoga
01.05.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
08.05.2018	Claudia	Zumba mit Bodystyling	
15.05.2018	Manuela	Aerobic	BBP
22.05.2018	Manuela	Aerobic	BBP
29.05.2018	Claudia	Step	Pilates
05.06.2018	Manuela	Aerobic	BBP
12.06.2018	Claudia	Step Workout	Stretching
19.06.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Bikini Workout
26.06.2018	Manuela	Aerobic	BBP

Kursplan Juli-September 2018			
	<i>Trainer</i>	<i>19.30 - 20.15</i>	<i>20.15 - 21.00</i>
03.07.2018	Manuela	Aerobic	BBP
10.07.2018	Claudia	Zumba mit Bodystyling	
17.07.2018	Claudia	Tae Bo Cardio Workout	starker Rücken
24.07.2018	Claudia	Step	Yoga
31.07.2018	Claudia	Fathburner Dance Workout	Bikini Workout
07.08.2018	Turnhalle wegen Schuleinführung geschlossen		
14.08.2018	Manuela	Aerobic	BBP
21.08.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
28.08.2018	Manuela	Aerobic	BBP
04.09.2018	Claudia	Step Workout	Pilates
11.09.2018	Claudia	Step	starker Rücken
18.09.2018	Manuela	Aerobic	BBP
25.09.2018	Claudia	Step Tae Bo	Bodystyling

Kursplan Oktober-Dezember 2018			
	<i>Trainer</i>	<i>19.30 - 20.15</i>	<i>20.15 - 21.00</i>
02.10.2018	Claudia	Fathburner	Yoga
09.10.2018	Manuela	Aerobic	BBP
16.10.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
23.10.2018	Claudia	Step	Pilates mit Ball
30.10.2018	Manuela	Aerobic	BBP
06.11.2018	Claudia	Step Tae Bo	Stretching
13.11.2018	Claudia	Zumba mit Bodystyling	
20.11.2018	Manuela	Aerobic	BBP
27.11.2018	Claudia	Fathburner	Pilates Rücken
04.12.2018	Claudia	Step Workout	Yoga
11.12.2018	Claudia	Step	Pilates
18.12.2018	Claudia	Zumba mit Bodystyling	
25.12.2018	Weihnachten		

