



Die SG Alemannia Kleinlöder bietet seit fast 50 Jahren Gymnastik für verschiedene Gruppen an. Aus dieser Abteilung ist ein neues Fitness-Angebot entstanden. Marion und Nicole sind erfahrene Übungsleiterinnen im Vereinssport und begeistern die Teilnehmer ihrer Kurse seit mehr als 25 Jahren. Durch den Erwerb der B-Lizenzen „Fitness“ sowie „Sport in der Prävention“ ist nun eine neue Abteilung „SGA-Fitness“ entstanden. Die Beiden bilden ein hochmotiviertes Team mit einem breiten Angebot von Kursen.

Die SGA Kleinlöder bietet dir ein abwechslungsreiches Sport- und Fitnessangebot mit lizenzierten Trainerinnen für unter 7,- €/Monat.

Infos und Anmeldung:

Nicole: 0151 - 56 90 79 67

Marion: 0151 - 100 12 689



Fit und
Gesund



Die Kurse finden jede Woche außer in den Ferien und an Feiertagen statt.



Power-Walking

- Dynamische Laufeinheit mit biogym-Hanteln
- 33% mehr Kalorienverbrauch
- Beanspruchung der Tiefenmuskulatur
- Shapingübungen während des Laufens

Mo. 9:00 – 10:00 Uhr
Mo. 17:30 – 18:30 Uhr

Turnhalle Kleinlüder, Bimbacher Str. 4

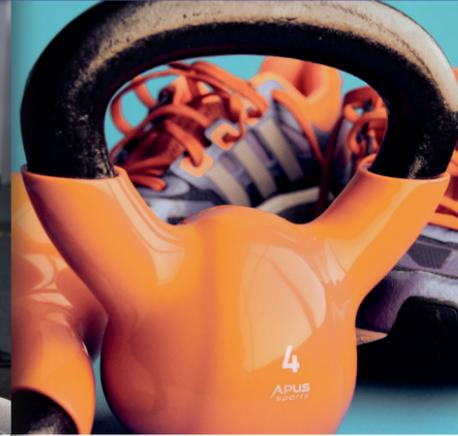


Rückenfit

- Stärkung der Körpermitte (Core)
- Verbesserung der Haltung/ Reduzierung von Fehlhaltungen
- Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Lösen von Verspannungen
- Für mehr Bewegung und einen gesunden Rücken

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Kleinlüder, Bimbacher Str. 4



HIIT your Body

- Fitness-Zirkel
- HIIT-Training
- Krafttraining
- Kraftausdauer
- Stretching

Mi. 18:45 – 19:45 Uhr

Turnhalle Kleinlüder, Bimbacher Str. 4



Full-Body-Workout/ Step Aerobic

- Einfache innovative Übungen
- Wechselnde Themen
- Bodyforming
- Stretching

Mi. 20:00 – 21:00 Uhr

Turnhalle Kleinlüder, Bimbacher Str. 4