



## Das sportliche Angebot des Sportclubs Großschwarzenlohe während der Sommerferien 2024

Die Übungsleiterinnen der Turn- und Gymnastikabteilung bieten heuer zum 11. Mal ein buntgemischtes Fitnessprogramm unter freiem Himmel an. Das Sommer-Fit-Mix-Ticket kann ab sofort bei Liane Steinhilber telefonisch unter 09129/8391 oder online bei Uli Wieser ([nu.wieser@t-online.de](mailto:nu.wieser@t-online.de)) bestellt oder in den Sportstunden in der Waldhalle bei den Übungsleiterinnen gekauft werden.

Mit Bezahlung der einmaligen Gebühr durch Einwurf Briefkuvert mit eurem Namen und 7,50 € bzw. 40,- € für Nichtmitglieder im Adlerweg 4 oder Raubersrieder Weg 92, 90530 Wendelstein, seid ihr angemeldet.

Alle Kurse finden bei trockenem Wetter auf dem Sportgelände im Mittelweg 80 statt.

Bei Regen in der Tennishalle direkt gegenüber bzw. in Woche 4 in der Waldhalle.

15 Kurseinheiten á 60 Minuten kosten für SCG-Mitglieder 7,50 € und für Nichtmitglieder 40,-€.

Zahlung auch gerne per paypal an Ulrike Wieser - [nu.wieser@t-online.de](mailto:nu.wieser@t-online.de)

Noch Fragen? Gerne per Mail: [nu.wieser@t-online.de](mailto:nu.wieser@t-online.de) oder Telefon 09129/27228.

### 19:00 Uhr - Sportplatz -bei Regen in der Tennishalle- (Bitte eine Matte mitbringen!)

Montag, 29.07.2024 <b>Yoga meets Functional</b>	Mittwoch, 31.07.2024 <b>Fit mit dem Theraband</b>	Donnerstag, 01.08.2024 ** <b>Linedance / Volkstanz</b>
Montag, 05.08.2024 <b>Jacaranda Ball</b>	Mittwoch, 07.08.2024 <b>Workout mit dem Loop-Band</b>	Donnerstag, 08.08.2024** <b>Mix-Aerobic</b>
Montag, 12.08.2024 <b>Aroha</b>	Mittwoch, 14.08.2024 <b>Walking-Workout mit dem Winshape-Belt</b>	Donnerstag, 15.08.2024** <b>Workout mit Brasils</b>
Montag, 19.08.2024 (bei Regen: Waldhalle) <b>Kräftigung mit Mini-Balls</b>	Mittwoch, 21.08.2024 <b>Yoga</b> (bei Regen: Waldhalle)	Donnerstag, 22.08.2024** <b>Functional Flow</b> (bei Regen Waldhalle)
Montag, 26.08.2024 <b>Dance Aerobic</b>	Mittwoch, 28.08.2024 <b>WALDHALLE!</b> <b>Drums Alive</b>	Donnerstag, 29.08.2024** <b>Workout mit dem Stab</b>

**Achtung: in Woche 4 ist die Tennishalle gesperrt -> bei Regen: Waldhalle**

\*\* Nur Donnerstags nach dem Sport gemütlicher Ausklang auf der SCG-Terrasse mit uns Übungsleiterinnen.

Programmänderungen behalten wir uns jederzeit vor!

Mit dem Kauf des Tickets erklärt Ihr Euch einverstanden, dass Bilder für Homepage und Presse gemacht werden dürfen.