

GuT Kursprogramm 2021



die GuT Nutzungs- und Hygieneregeln während der Coronazeit sind zu beachten!

Hygieneregeln

Mo	08.30 –	Frauengymnastik	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	09.30	MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	15.15 –	Eltern- und Kinderturnen	Übungsleiterin Alica Rerich,
	16.30	MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	16.30 –	Kinderturnen ab 6 Jahren	Übungsleiterin Alica Rerich,
	18.00	MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	17.30 –	Yoga	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	18.30	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	19.00 –	Indoor Cycling (Anmeldung beim Übungsleiter)	Übungsleiter Christoph Müller und Jens Wittiger im Wechsel
	20.00	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang), ab Oktober	
Di	09.00 –	Yoga	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	10.00	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	14.00 –	Rückenfit	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	15.00	MZH Wissenbach, oberer Saal (große Turnhalle Sommer/Herbst)	
	17.15 –	Nordic- Walking- Treff (saisonaler Outdoorkurs)	Organisatorin Christiane Krüll
	18.45		Treffpunkt: Bushaltestelle MZH (17.15 Uhr)
	18.00 –	Step Mix	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	19.00	MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	18.00 –	Pilates	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang) Findet immer nur statt ab mind. 5 Teilnehmern!	
19.00 –	Latin Dance	Übungsleiterin Alica Rerich,	
20.00	MZH Wissenbach, große Turnhalle		
Mi	17.00 –	Rückenfit	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	18.00	MZH Wissenbach, oberer Saal (große Turnhalle Sommer/Herbst)	
	18.00–	Bodycontrol-BBP	Übungsleiterin Andrea Achenbach
	19.00	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang) (ab Mitte Oktober wieder 19.15 – 20.15, MZH Wissenbach, oberer Saal)	
Do	08.30 –	Fit for Life	Übungsleiterin Anna Schneider,
	09.30	Ganzkörpertraining MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	15.45 –	Dance Kids ab 4 bis 8 Jahre	Übungsleiterin Alica Rerich,
	16.45		
	16.45 –	Dance Kids ab 9 Jahre	
	17.45	MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	17.45 –	Langhanteltraining	Übungsleiter Martin Mehl
	19.00	MZH Wissenbach, große Turnhalle 19 Vereins-Langhanteln vorhanden	
	18.00 –	Pilates	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
19.00 –	Ausgleichsgymnastik	Übungsleiterin Ina Reeh	
20.00	»für Sie und Ihn« MZH Wissenbach, große Turnhalle		
Fr	17.15–	Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleiterin)	Übungsleiterin Tanja König
	18.15	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang), ab Oktober	

Der Mindestabstand von 1,5m zu anderen ist zwingend einzuhalten. Bitte nur in der vom Land Hessen erlaubten Gruppengröße zum Sport kommen und nach Hause gehen, wenn staatlich verordneten Kontaktbeschränkungen gelten!

Ab einer Inzidenz von 35 gelten bis auf weiteres die Corona 3G-Regeln für Personen ab 15 Jahre.

Bei Personenbegrenzungen zählen Kinder bis einschl. 14 Jahre, Corona-Geimpfte und -Genesene nicht mit.

Ansprechpartner:

Übungsleiter (Kontakt siehe Homepage)
Sabine Konrad 02774912941
Julia Rottenbach-Hain 02774917635

Mehr Infos: www.gut-wissenbach.de



Homepage

Interessenten dürfen 2 Mal in einen der regulär laufenden Kurse rein schnuppern, bevor sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden müssen. Erst mit der Mitgliedschaft gilt die Unfallversicherung des Vereins.