



München, 01.09.2021

Unser Programm ab September 2021

MONTAG	18:00-18:45	Dagmar	Step & Style	ab 20.09.2021
	19:00-19:45	Dagmar	Body-Workout	ab 20.09.2021
DIENSTAG	18:00-18:45	Tina	Wirbelsäule dynamisch	ab 14.09.2021
	19:00-19:45	Yvonne	Rücken, Faszien und mehr	ab 05.10.2021
	20:00-20:45	Yvonne	Step Aerobic Anfänger	ab 05.10.2021
MITTWOCH	18:00-19:15	Josi	Yoga (Kurs 10x)	06.10.-15.12.2021
	Zuzahlung Mitglieder: 80,-€		Kosten Nicht-Mitglieder: 110,-€	
	19:30-20:30	Zayddi	Zumba (Kurs 10x)	06.10.-15.12.2021
	Zuzahlung Mitglieder: 60,-€		Kosten Nicht-Mitglieder: 90,-€	
Anmeldung zu den Kursen per Email: gymnastik@svzamdorf.de Die Kurse sind bei der ersten Stunde zu bezahlen. Im Fall von Corona-Einschränkungen, wird Yoga online angeboten und Zumba anteilig erstattet.				
DONNERSTAG	18:30-19:15 + 30 min	Diana	Gymnastik für Junggebliebene / Stretching	ab 07.10.2021

Hygienekonzept: Stunden sind auf 19 Teilnehmer begrenzt, Teilnahme nur für vollständig geimpfte, genesene Personen oder Personen mit aktuellem negativem Corona-Test (Test-Center, Apotheke). Es ist beim Betreten/Verlassen eine FFP2-Maske (medizinische Maske) zu tragen! Der Mindestabstand von 1,5m muss eingehalten werden! **Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!**