

Gesundheitssportverein Lochau 2000 e.V.

1 x Probetraining unter Anleitung kostenfrei !

- ❖ Fitness – Gerätetraining individuell während der Öffnungszeiten
 - Herz-Kreislauftraining (Üben an Ausdauer- und Fettverbrennungsgeräten ; Training der Muskulatur)
 - Fachgerechte Anleitung
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat : von 10,- bis 20,- EURO
- ❖ Gymnastik für Frauen
 - Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 9,00 EURO
- ❖ Gesundheitssport für Übergewichtige
 - Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 9,00 EURO
- ❖ Aerobic für Frauen
 - Dienstag von 19.00 –20.00 & 20.00 –21.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 9,00 EURO
- ❖ Gymnastik für Senioren (ab 60 Jahre)
 - Montag oder Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 9,00 EURO
- ❖ Rückenschule (Bezuschussung durch Krankenkasse möglich)
 - Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat 12 €)
- ❖ Mutter- Kind Turnen (Kind 2-4 Jahre)
 - Mittwoch von 16.15 bis 17.15 Uhr, Freitag von 15.30 bis 16.30 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 9,00 EURO
- ❖ Kindersport von 4-6 Jahre
 - Donnerstag von 15.00-16.00, 16.00-17.00 & 17.00-18.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 6,00 EURO
- ❖ Power Fitness (Stepaerobic)
 - Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr & Freitag von 17.00 bis 18.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 9,00 EURO
- ❖ Yoga (Alter unbegrenzt)
 - Dienstag 16.30 bis 17.30 Uhr
 - Dienstag 17.45 bis 18.45 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 15,00 EURO
- ❖ Zumba
 - Donnerstag 20.00 bis 21.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat 25 €
 - 5er Karte 40,00 €, 10er Karte 75,00 €
 - Schüler & Azubis 25,00 € (5er Karte), 50,00 € (10er Karte)
- ❖ Volleyball
 - Montag 20.00 bis 21.00 Uhr
 - Mitgliedsbeitrag pro Monat: 3,- bis 5,- EURO
- ❖ Rehasport (bei Wirbelsäulenerkrankungen)
 - Montag 17.00 bis 18.00 Uhr
 - Dienstag 14.00 bis 15.00 Uhr & 15.15 bis 16.15 Uhr
 - Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr
 - Kosten übernimmt die Krankenkasse in voller Höhe

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag von 14.00 bis 20.00 Uhr
Dienstag von 10.00 bis 21.30 Uhr
Donnerstag von 10.00 bis 21.00 Uhr
Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Sport - und Freizeitzentrum Lochau
Hauptstr. 1f, 06258 Schkopau/ OT Lochau
Tel.: 0345/ 78 23 504

Übungsleiter : Hr. Spröte, Fr. Dürr, Fr. Busch
Homepage: www.sportverein-lochau.de
E-mail: info@sv-lochau.de