

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Fit ab 50 für Frauen / Monika	09:30 - 10:30 (Kurs) 14 Einheiten 22,40 € / 51,80 €* Spieltur für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern / Marie	Vermietung	9:00 - 10:30 (Dauerangebot) Body complete / Andrea mobilisieren, kräftigen, dehnen, entspannen	09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Pilates / Anke Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
10:00 - 11:00 (Kurs) 13 Einheiten 20,80 € / 48,10 €* Spieltur für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern / Marie		Vermietung	10:30 - 12:00 (Kurs) 11 Einheiten 23,10 € / 52,80 €* Yoga für den Rücken / Andrea (bis 25.11.2010)	10:00 - 11:00 (Dauerangebot) Der Rücken kommt nicht allein gezielte Rückenarbeit in Verbindung mit Beckenbodengymnastik / Anke
15:00 - 15:45 (Kurs) 6 Einheiten 16,50 € / 27,00 €* Kreativer Kindertanz / Melanie für Kinder von ca. 3 - 5 Jahren (erst ab 06.09.2010 bis 25.10.2010)	14:45 - 15:45 (Dauerangebot) Sport der Älteren / Birthe		15:00 - 16:00 Känguru (Kurs) 7 Einheiten 11,20 € / 25,90 €* fröhliche Bewegungsspiele für Kinder (3-6 J.) mit Eltern / Marie Anne (erst ab 09.09.2010)	15:00 - 15:45 (Kurs) 6 Einheiten 16,50 € / 27,00 € Kreativer Kindertanz(ca. 3-5 J.) mit Melanie (bis 08.10.2010)
16:00 - 17:00 (Kurs) 6 Einheiten 19,20 € / 31,80 €* Hip - Hop für Kids / Melanie für Kinder von 8-11 Jahren (erst ab 06.09.2010 bis 25.10.2010)	16:00-17:00 (Dauerangebot) Orientalischer Tanz / Lisa www.raks-eliza.de		16:00 - 17:00 (Kurs) Windelzwerge/Zwergenbande 7 Einheiten 11,20 € / 25,90 €* Babys in Bewegung-mit allen Sinnen für Kinder (3-12 Monaten) mit Eltern / Marie Anne (erst ab 09.09.10)	16:00 - 17:00 (Kurs) 6 Einheiten 19,20 € / 31,80 €* Hip - Hop für Kids (ca. 6-8 J.) mit Melanie (bis 08.10.2010)
17:00 - 18:00 (Dauerangebot) Der Rücken kommt nicht allein / gezielte Rückenarbeit in Verbindung mit Beckenbodengymnastik / Anke	17:00 - 18:30 (Kurs) 14 Einheiten 29,40 € / 67,20 €* Yoga / Jutta für Einsteiger Förderung durch die Krankenkasse möglich!	17:30 - 18:30 (Dauerangebot) Fitnessgymnastik / Uli Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer und Dehnung	17:00 - 18:00 (Präventionskurs) 14 Einheiten 35,00 € / 77,00 €* Rückenfit / Susanne Förderung durch die Krankenkassen!	17:00 - 18:00 (Dauerangebot) Turnzwerge für Kinder im Alter von 2-3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern mit Maren
18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur	18:30 - 20:00 (Kurs) 14 Einheiten 29,40 € / 67,20 €* Yoga / Jutta TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen Förderung durch die Krankenkasse möglich!		18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Funktionelle Gymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur	18:00 - 19:00 Uhr (Kurs) 6 Einheiten 19,20 € / 31,80 €* JaMoHi / Melanie für alle zwischen 12 und 15 Jahren (bis 08.10.2010)
19:00 - 20:30 Uhr - Vermietung -		19:00 - 20:00 (Dauerangebot) Rückenpotpourri / Marie Anne "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	19:00 - 20:00 (Kurs) 14 Einheiten 22,40 € / 51,80 €* Thai-Bo-Fitness / Marion Kombination aus Selbstverteidigungselementen Aerobic und Boxsimulation	19:00 - 20:30 (Dauerangebot) American Line Dance "Anfänger" mit Susi
20:30 - 21:30 (Dauerangebot) Pilates / Jutta Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	20:00 - 21:30 (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Ralf Fitness-Training für Männer	20:00 - 21:30 (Kurs) 12 Einheiten 25,20 € / 57,60 €* Flexi-Fitness / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (erst ab 08.09.2010)	20:00 - 21:00 (Dauerangebot) American Fit Mix / Petra Step, BOP, Hanteln, Ballettstange und Stäbe	20:30 - 22:00 (Dauerangebot) American Line Dance "Fortgeschrittene" mit Susi

Fitness-Plan Studio 1912 (Mintarder Str. 82): gültig ab 30. August 2010

Gebühren:

GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsporthallen / Vereinsaußenanlagen, Lauf- u. Wandertreffs, Seniorenschwimmen): Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 6,50 €/Monat, Erwachsene 9,00 € / Monat

ZUSATZbeitrag für Mitglieder (für die Nutzungsmöglichkeit aller Dauerangebote im Studio 1912): 7,00 € / Monat

Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert!

Wertkarten für Dauerangebote: Mitglieder: 16,00 € / Nichtmitglieder: 40,00 € (für 15 Einheiten à 1 Std. bzw. 10 à 1,5 Std.)

* Die Kursgebühren sind jeweils für Mit- bzw. Nichtmitglieder angegeben. Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob der Einstieg in laufende Kurse möglich ist.

Bei Kursen bitten wir um Anmeldung in der Geschäftsstelle und behalten uns vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl aus dem Programm zu nehmen!