


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Fit ab 60</b> für Frauen / Monika	09.15 - 10.15 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates</b> /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	<b>09:00 - 10:00 Uhr Vermietung</b>		09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates</b> / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
<b>10:30- 11:30 Uhr Vermietung</b>	10:30 - 11:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates</b> /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:00 - 11:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Slow-back</b> / Susanne Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung	9:30- 11:00 Uhr <b>Yoga</b> / Jutta <b>29.06.- 03.08.23/</b> 6 Einheiten 24,00 €/54,00 € <b>07.09.- 09.11.23/10</b> Einheiten 40,00 €/90,00 €	10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates</b> / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
11:45 - 12:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Frauengymnastik</b> / Gisela	<b>11:45 - 12:45 Uhr Vermietung</b>	<b>11:15 - 12:15 Uhr Vermietung</b>	<b>11:30 - 13:00 Vermietung</b>	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance</b> "Neueinsteiger" Gisela
		14.30 - 15.30 Uhr (Kurs) <b>Babys in Bewegung mit allen Sinnen</b> Marie Anne <b>11.10.-13.12.23/9</b> Einheiten 18,00 € /49,50 € für Babys im Alter von 6 - 12 Monaten mit Mutter oder Vater		
16:45 - 17:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Der starke Rücken</b> / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur	15:00- 16:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Spielathletik/</b> Alessa für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!	16:30 Uhr - 17:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Zumba-kids/</b> Natalie 7 - 11 Jahre	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) <b>Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit</b> <b>sanft und effektiv</b> / Susanne <b>13.07.-14.09.23</b> /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* <b>28.09.-14.12.23</b> /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* *Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Ganzkörperfitness</b> / Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	<b>16:45 - 18:15 Uhr Vermietung</b>	17:45 Uhr - 18:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Ganzkörperfitness/</b> Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers		17:00 - 18:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance "High Intermediate"</b> Daniela
<b>19:00 - 20:30 Uhr Vermietung</b>	18:30 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) / Gisela <b>Linedance</b> "Low Intermediate"	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Starker Körper</b> / Marie Anne Muskeln, Faszien und Gelenke - alles in Bewegung	19:30 - 20:30 Uhr (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance</b> "Beginner" Gisela
	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Der bewegte Mann</b> / Birgit Fitness-Training für Männer	20:00- 21:30 Uhr (Kurs) <b>Faszientraining</b> / Marie Anne <b>23.08.-13.12.23/12</b> Einheiten 31,20 €/84,00 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist <b>(ein Angebot nur für Frauen!)</b>		20:30 - 22:00 Uhr <b>Line Dance</b> DTSA Training Gisela/Guido

**Samstag: wechselnde Tanzangebote ab ca. 14.00 Uhr Michaela Langer Infos über Geschäftsstelle und Aushang im Studio / Kinder Kung Fu 10.00 - 11.30 Uhr Jan Info über die Geschäftsstelle**

**Sonntag: Line Dance**  
**11:30 - 13:00 Uhr "Anfänger" 17:00 - 18:30 Uhr "Low Intermediate" / 19:00 - 20:30 Uhr "High Intermediate"** (Dauerangebote) Gisela / Daniela  
**20:30 Uhr DTSA Training**

Gebühren:  
 GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsportstätten / Vereinsaußenanlagen, Lauf- u. Wandertreffs, Seniorenschwimmen): Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 8,50 €/Monat, Erwachsene 12,00 € / Monat  
 ZUSATZbeitrag für Mitglieder (für die Nutzungsmöglichkeit aller Dauerangebote im Studio 1912): 8,50 € / Monat  
 Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert!  
 Wertkarten für Dauerangebote: Mitglieder: 20,00 € / Nichtmitglieder: 55,00 € (für 15 Einheiten á 1 Std. bzw. 10 á 1,5 Std) **Zumba**: 20,00/50,00 € (10 Einheiten á 1 Stunde)  
 \* 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!