


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	09.15 -10.15 Uhr (Dauerangebot) Pilates/Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	09:00 - 10:00 Uhr Vermietung		09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
10:30- 11:30 Uhr Vermietung	10:30 -11:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates/Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:00 - 11:00 Uhr (Dauerangebot) Slow-back / Susanne Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung	9:30- 11:00 Uhr Yoga / Jutta 11.01.- 21.03.24/ 11 Einheiten 44,00 € / 99,00 €	10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
11:45 - 12:45 Uhr (Dauerangebot) Fraueingymnastik / Gisela	11:45 - 12:45 Uhr Vermietung	11:15 - 12:15 Uhr Vermietung	11:30 - 13:00 Vermietung	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
		14.30 - 15.30 Uhr (Kurs) Babys in Bewegung mit allen Sinnen Marie Anne 10.01.-13.03.24/10 Einheiten 20,00 € /55,00 € für Babys im Alter von 6 - 12 Monaten mit Mutter oder Vater		
16:45 - 17:45 Uhr (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur	15:00- 16:15 Uhr (Dauerangebot) Spielathletik/ Alessa für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!	16:30 Uhr - 17:30 Uhr (Dauerangebot) Zumba-kids/ Natalie 7 - 11 Jahre	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit sanft und effektiv / Susanne 11.01.-21.03.24 /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* 04.04.-27.06.24 /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* *Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness / Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	16:45 - 18:15 Uhr Vermietung	17:45 Uhr - 18:45 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness/ Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers		17:00 - 18:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "High Intermediate" Daniela
19:00 - 20:30 Uhr Vermietung	18:30 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) / Gisela Linedance "Low Intermediate"	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) Starker Körper / Marie Anne Muskeln, Faszien und Gelenke - alles in Bewegung	19:30 - 20:30 Uhr (Dauerangebot)  ZUMBA Fitness André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Beginner" Gisela
	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit abwechslungsreiches Fitness-Training für Männer	20:00- 21:30 Uhr (Kurs) Faszientraining / Marie Anne 10.01.-19.06.24/17 Einheiten 44,20 €/119,00 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist (ein Angebot nur für Frauen!)		20:30 - 22:00 Uhr Line Dance "Anfänger" 21.01.-23.02.24 10 Einheiten 30,00 €/65,00 € (Der Kurs findet freitags und sonntags statt)

Samstag: 10.00 - 11.30 Uhr Weng Chun Kung Fu Jan Info über die Geschäftsstelle / ab ca. 14.00 Uhr Vermietung

Sonntag: Line Dance
11:30 - 13:00 Uhr "Anfänger" 21.01. bis 23.02.2024 10 Einheiten Vereinsmitglieder 30,00 €/ Nichtmitglieder 65,00 € (Der Kurs findet freitags und sonntags statt)
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 Schulsporthallen / 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!