


Turnen	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/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	<b>09:00 - 10:00 Uhr Vermietung</b>		09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates / Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
	10:30 -11:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:00 - 11:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Slow-back / Susanne</b> Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung	9:00 - 10:00 Uhr <b>Klassisches Ballett für Erwachsene</b> mit Margaryta evtl. wieder ab Mai im Angebot	10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates / Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
11:45 - 12:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Fraueingymnastik / Gisela</b>	<b>11:45 - 12:45 Uhr Vermietung</b>	<b>11:15 - 12:15 Uhr Vermietung</b>	<b>11:00 - 12:30 Vermietung</b>	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Modern Line Dance</b> "Neueinsteiger" Gisela
		<b>14:00 - 15:30 Uhr Vermietung</b>		
16:45 - 17:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Der starke Rücken / Ingrid</b> Kräftigung der Rumpfmuskulatur	15:00- 16:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Spielathletik/ Alessa</b> für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!	16:00 - 17:00 Uhr <b>Turnen für Minis</b> (mit Begleitung)/ Conny für Kinder von 1 - 2,5 Jahre <b>07.05.-09.07.25/10 Einheiten 22,00 €/60,00 €</b> weitere Termine folgen	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) <b>Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit</b> <b>sanft und effektiv / Susanne</b> <b>09.01.-27.03.25 /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* 03.04.-26.06.25 /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* *Förderung durch die Krankenkassen möglich!</b>	
18:00 - 19:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Ganzkörperfitness / Corinna</b> Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	<b>16:45 - 18:15 Uhr Vermietung</b>	17:45 - 18:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Ganzkörperfitness/ Corinna</b> Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	<b>18:25 - 19:25 Vermietung</b>	17:00 - 18:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Modern Line Dance</b> "High Intermediate" Daniela
<b>19:00 - 20:30 Uhr Vermietung</b>	18:30 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) / Gisela <b>Modern Linedance</b> "Low Intermediate"	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Starker Körper / Marie Anne</b> Muskeln, Faszien und Gelenke - alles in Bewegung	19:30 - 20:30 Uhr (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Modern Line Dance</b> "Beginner" Gisela
	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Der bewegte Mann / Birgit</b> abwechslungsreiches Fitness-Training für Männer	20:00- 21:30 Uhr (Kurs) <b>Faszientraining / Marie Anne</b> 15.01.-02.07.25/19 Einheiten 57,00 €/142,50 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist <b>(ein Angebot nur für Frauen!)</b>		20:30 - 22:00 Uhr <b>Modern Line Dance</b> DTSA Training

<b>Samstag:</b> 10.30 - 12.00 Uhr Weng Chun Kung Fu Jan Info über die Geschäftsstelle / ab ca. 14.00 Uhr Vermietung
<b>Sonntag:</b> Modern Line Dance 11:30 - 13:00 Uhr "Anfänger" 19:00 - 20:30 Uhr "High Intermediate" (Dauerangebote) Gisela / Daniela 17:00 - 18:30 Uhr "Low Intermediate" 20:30 Uhr DTSA Training

Gebühren:  
 GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsportanlagen / Vereinsaußenanlagen, Lauf- u. Wandertreffs, Seniorenschwimmen): Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 9,50 €/Monat, Erwachsene 13,00 € / Monat  
 ZUSATZbeitrag für Mitglieder (für die Nutzungsmöglichkeit aller Dauerangebote im Studio 1912): 9,00 € / Monat  
 Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert!  
 Wertkarten für Dauerangebote: Mitglieder: 22,00 € /Nichtmitglieder: 60,00 € (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!