


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 (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>	9:00 - 10:30 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> /Andrea 26.08. -02.12.21 /11 Einheiten 28,60€/66,00€	09:00 - 10:00 (Dauerangebot) <b>Pilates/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
<b>10:30- 11:30 Uhr Vermietung</b>	10:30 -11:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:00 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Slow-back/Susanne</b> Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung	10:30 -12:00 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> /Andrea 26.08. -02.12.21 /11 Einheiten 28,60€/66,00€	10:15 - 11:15 (Kurs) <b>Spielturnen /Marie</b> 03.09. - 10.12.2021 13 Einheiten 26,00 / 58,50 € für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit Müttern/Vätern oder Großeltern
11:45 - Uhr <b>Frauengymnastik/Gisela</b> ab 08.11.21				11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
<b>15.00 Uhr - 16.00 Uhr belegt</b>	15:00- 16:15 (Dauerangebot) <b>Spielathletik/ Alessa</b> für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Start: 07.09.2021 Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!		<b>15:15 - 16:45 Uhr belegt</b>	
17:00 - 18:00 (Dauerangebot) <b>Der starke Rücken</b> / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur		16:30 Uhr - 17:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Zumba-kids/ Natalie</b> 7 - 11 Jahre	17:00 - 18:00 (Präventionskurs) <b>Ganzkörpertraining- sanft und effektiv/Susanne</b> 30.09. - 16.12.21 /10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 (Dauerangebot) <b>Der starke Rücken</b> / Corinna Kräftigung der Rumpfmuskulatur	<b>16:45 - 18:15 Uhr Vermietung</b>	17:45 Uhr - 18:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Ganzkörperfitness/ Corinna</b> Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	18:00 - 19:00 (Dauerangebot) <b>Der starke Rücken</b> / Ingrid Funktionelle Gymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur	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 (Dauerangebot) / Gisela <b>Linedance</b> <b>"Low Intermediate"</b>	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Rückenpotpourri/Marie Anne</b> Muskeln, Faszien und Gelenke - alles in Bewegung	19:30 - 20:30 (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance</b> <b>"Beginner"</b> Gisela
	20:00 - 21:30 Uhr draußen bei gutem Wetter ansonsten 20:15 - 21:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Der bewegte Mann</b> / Birgit Fitness-Training für Männer	20:15- 21:45 (Kurs) <b>Flexi-Fitness</b> / Marie Anne 25.08. - 08.12.2021 13 Einheiten 33,80/78,00 € Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining <b>(ein Angebot nur für Frauen!)</b>		20:30 - 22:00 Uhr <b>Line Dance</b> DTSA Training Gisela/Guido

**Samstag: wechselnde Tanzangebote 12:00 - 16:00 Uhr Michalea Langer Infos über Geschäftsstelle und Aushang im Studio**

**Sonntag: Line Dance 11:00 - 12:30 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 8,00 €/Monat, Erwachsene 11,00 € / Monat  
ZUSATZbeitrag für Mitglieder (für die Nutzungsmöglichkeit aller Dauerangebote im Studio 1912): 8,00 € / Monat  
**Präventionskurse** werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert!  
**Wertkarten für Dauerangebote:** Mitglieder: 20,00 € /Nichtmitglieder: 50,00 € (für 15 Einheiten á 1 Std. bzw. 10 á 1,5 Std., Zumba: 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!**