


Turnen	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Fitness-Plan Studio 1912 (Mintarder Str. 82): gültig ab Januar 2026 Stand 02.12.2025
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	
	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		10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates</b> / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	
11:45 - 12:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Frauengymnastik / Gisela</b>	<b>11:45 - 12:45 Uhr Vermietung</b>	<b>11:15 - 12:15 Uhr Vermietung</b>	<b>10:30 - 12:00 Vermietung</b>	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Modern Line Dance</b> "Neueinsteiger" Gisela	
		<b>14:00 - 15:30 Uhr Vermietung</b>		<b>15.00 - 16.30 Uhr Vermietung</b>	
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!	16:00 - 17:00 Uhr <b>Turnen für Minis</b> (mit Begleitung)/ Conny für Kinder von 1 - 2,5 Jahre <b>21.01.- 25.03.26/</b> 10 Einheiten 22,00 €/60,00 € weitere Termine folgen	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) <b>Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit</b> <b>sanft und effektiv</b> / Susanne <b>08.01.-26.03.26</b> /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* <b>02.04.-25.06.26</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 - 18:45 Uhr (Dauerangebot) <b>Ganzkörperfitness/</b> Corinna 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</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>Modern Line Dance</b> "Beginner" Gisela	
	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Der bewegte Mann</b> / Birgit abwechslungsreiches Fitness-Training für Männer	20:00- 21:30 Uhr (Kurs) <b>Frauenfitness</b> / Marie Anne <b>14.01.-06.07.26/21</b> Einheiten 63,00 €/157,50 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist - danach geht es mir gut		20:30 - 22:00 Uhr <b>Modern Line Dance</b> DTSA Training	
<b>Samstag: 10.30 - 12.00 Uhr Weng Chun Kung Fu Jan Info über die Geschäftsstelle // ab ca. 14.00 Uhr Vermietung</b>					
<b>Sonntag: Modern Line Dance</b> <b>11:30 - 13:00 Uhr "Anfänger"</b> <b>19:00 - 20:30 Uhr "High Intermediate"</b> (Dauerangebote) Gisela / Daniela <b>17:00 - 18:30 Uhr "Low Intermediate"</b> <b>20:30 Uhr DTSA Training</b>					
Gebühren: GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsporthallen / 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 // <b>Weng Chun Kung Fu</b> Zusatzbeitrag 23,00 €/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) <b>Zumba:</b> 20,00/50,00 € (10 Einheiten á 1 Stunde) <b>Weng Chun Kung Fu</b> * 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!					