


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	09:00 - 10:00 Uhr - Vermietung -	<b>Yoga für den Rücken</b> / Andrea Der Kurs wird voraussichtlich erst wieder im Frühjahr draußen angeboten!!!	09:00 - 10:00 (Dauerangebot) <b>Pilates/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
	10:30 -11:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) <b>Slow-back/Susanne</b> Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung	<b>Yoga für den Rücken</b> / Andrea Der Kurs wird voraussichtlich erst wieder im Frühjahr draußen angeboten!!!	10:15 - 11:15 (Dauerangebot) <b>Pilates für Geübte/Marie</b> Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
				11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
	14:30 - 15:30 (Dauerangebot) <b>Sport der Älteren</b> / Birthe			
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	Der Kurs wird voraussichtlich im Februar wieder starten 17:00 - 18:00 (Präventionskurs) <b>Ganzkörpertraining- sanft und effektiv/Susanne</b> 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	16:30 - 18:00 Uhr Vermietung	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
19:00 - 20:30 Uhr - Vermietung -	18:30 - 20:00 (Dauerangebot) / Gisela <b>Linedance</b> <b>"Low Intermediate"</b>	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Rückenpotpourri/Marie Anne</b> "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	19:30 - 20:30 (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance</b> <b>"Beginner"</b> Gisela
	19:30 - 20:30 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>13.01. - 23.06.21/ 14 Einheiten 36,40 €/ 84,00 €* Flexi-Fitness</b> / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining <b>(ein Angebot nur für Frauen!)</b>		20:30 - 22:00 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance</b> DTSA Training Gisela/Guido

**Samstag: Weng Chun Kinder Kung Fu 10:00 - 12:00 Uhr Altersgruppe 7 - 9 Jahre bzw. 10 - 12 Jahre ab Februar 2021**

**Sonntag: Line Dance 17:00 - 18:30 Uhr Low Intermediate" / 19:00 - 20:30 Uhr "High Intermediate" (Dauerangebot) 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!