


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	voraussichtlicher Start nach den Herbstferien 09:15 - 10:15 (Kurs) Spieltturnen für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie	09:00 - 10:00 Uhr - Vermietung -	Yoga für den Rücken / Andrea Der Kurs findet im September draußen statt - 1,5 Stunden pro Einheit ab Oktober im Studio - 1 Stunde pro Einheit 03.09. - 03.12.2020/ 10 Einheiten 23,60/54,00 € nähere Auskünfte in der GS oder bei Andrea	09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
	09:15 -10:15 Uhr (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) Slow-back /Susanne Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung		10:15 - 11:15 (Dauerangebot) Pilates für Geübte /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
	10:30 -11:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung			11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
	14:30 - 15:30 (Dauerangebot) Sport der Älteren / Birthe		Windelzwerge 15:00 - 16:00(Kurs) 20.08. - 10.12.20/ 14 Einheiten 28,00 € / 63,00 €* Babys in Bewegung-mit allen Sinnen für Kinder (5 Kinder bis 6 Monate) mit Eltern / Marie Anne	
17:00 - 18:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur		16:30 Uhr - 17:30 Uhr (Dauerangebot) Zumba-Kids / Natalie 7 - 11 Jahre	voraussichtlicher Start nach den Herbstferien 17:00 - 18:00 (Präventionskurs) Ganzkörpertraining- sanft und effektiv /Susanne 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Corinna Kräftigung der Rumpfmuskulatur	16:30 - 18:00 Uhr Vermietung	17:45 Uhr - 18:45 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness / Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Funktionelle Gymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur	17:00 - 18:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "High Intermediate" Daniela
19:00 - 20:30 Uhr - Vermietung -	18:30 - 20:00 (Dauerangebot) / Gisela Linedance "Low Intermediate"	^{ab 19.08.} 19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) Rückenpotpourri /Marie Anne "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	19:30 - 20:30 (Dauerangebot)  ZUMBA André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Beginner" Gisela
	19:30 - 20:30 Uhr draußen bei gutem Wetter ansonsten 20:15 - 21:45 Uhr (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit Fitness-Training für Männer	20:15- 21:45 (Kurs) 19.08. - 02.12.20/ 14 Einheiten 36,40 €/ 84,00 €* Flexi-Fitness / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (ein Angebot nur für Frauen!)		20:30 - 22:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance DTSA Training Gisela/Guido

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 Schulsporthallen / 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!