

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	09:30 - 10:30 (Kurs) 09.01. - 13.03.18 /10 Einheiten 18,00 € /40,00 €* 10.04. - 03.07.18 /11 Einheiten 19,80 €/ 44,00 €* Spieltürnen für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie	09:00 - 10:00 Uhr - Vermietung -	NEU 9:00 - 10:30 Uhr Yoga für den Rücken /Andrea 11.01. - 28.06.18 /20 Einheiten 46,00 €/ 106,00 €*	09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
NEU 11:30-12:30 Uhr (Kurs) Tanz trifft Yoga /Lisa 15.01.-19.03.18 /9 Einheiten 16,20 €/36,00 €* Förderung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit	10:30 - 11:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:00 - 11:30 (Dauerangebot) Pilates Plus / Bettina Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung, Entspannung	10:30 - 12:00 (Kurs) Yoga für den Rücken /Andrea 11.01.-28.06.18 /20 Einheiten 46,00 €/ 106,00 €*	10:00 - 11:00 (Kurs) 12.01.-16.03.18 /10 Einheiten 18,00 €/40,00 €* 13.04. 06.07.18 /11 Einheiten 19,80 €/44,00 €* Spieltürnen für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie
	14:30 - 15:30 (Dauerangebot) Sport der Älteren / Birthe		Windelzwerge/Zwergenbande 15:00 - 16:00 (Kurs) 11.01. - 22.03.18 / 11 Einheiten 19,80 € / 44,00 €* 12.04. - 28.06.18 / 9 Einheiten 16,20 € / 36,00 €* Babys in Bewegung-mit allen Sinnen für Kinder (3-12 Monaten) mit Eltern / Marie Anne	
			16:00 - 17:00 Uhr Känguru (Kurs) 03.05. - 28.06.18 / 6 Einheiten 10,80 € /24,00 € * fröhliche Bewegungsspiele für Kinder (3-6 J.) mit Eltern / Marie Anne	
17:00 - 18:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur		16:00 - 17:00 (Dauerangebot) Entspannungstechniken Daniela	17:00 - 18:00 (Präventionskurs) Ganzkörpertraining- sanft und effektiv /Susanne 11.01. - 22.03.18 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* 12.04. - 05.07.18 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Corinna Kräftigung der Rumpfmuskulatur	17:00 - 18:30 Uhr (Kurs) Yoga / Martin 16.01.- 20.03.18 /10 Einheiten 50,00 €/ 88,00 €* 17.04.- 20.06.18 /10 Einheiten 50,00 €/ 88,00 €*	17:30 - 18:30 (Dauerangebot) Fitnessgymnastik / Uli Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer und Dehnung	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" Gisela
19:00 - 20:30 Uhr - Vermietung -	18:30 - 20:00 (Dauerangebot) / Gisela Linedance "Low Intermediate"	19:15 - 20:15 (Dauerangebot) Rückenpotpourri / Marie Anne "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	NEU 19:00 - 20:00 (Kurs) 11.01. - 22.03.18 /10 Einheiten 18,00 € / 40,00 € * Strong by Zumba /Andrea 	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Beginner" Gisela
20:30 - 21:30 (Dauerangebot) Pilates / Karina Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	20:00 - 21:30 (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit Fitness-Training für Männer	20:15 - 21:45 (Kurs) 10.01.-27.06.18 / 22 Einheiten 50,60 € /116,60 €* Flexi-Fitness / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (ein Angebot nur für Frauen!)	20:00 - 21:00 (Dauerangebot)  Andrea	20:30 - 22:00 Uhr (Kurs) Line Dance "Neueinsteiger" 19.01.-23.03.18 /10 Einheiten 45,00 €/55,00 €* Gisela/Guido

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

Gebühren:
GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsporthallen / Vereinsaußenanlagen, Lauf- u. Wandertreffs, Seniorenschwimmen): Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 7,00 €/Monat, Erwachsene 10,00 € / Monat
ZUSATZbeitrag für Mitglieder (für die Nutzungsmöglichkeit aller Dauerangebote im Studio 1912): 7,00 € / Monat
Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert!
Wertkarten für Dauerangebote: Mitglieder: 18,00 € / Nichtmitglieder: 44,00 € (für 15 Einheiten á 1 Std. bzw. 10 á 1,5 Std.)
* 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!