


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	09:30 - 10:30 (Kurs) 05.09. - 12.12.17/ 12 Einheiten 21,60 € / 48,00 €* Spieltur nen für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie	09:00 - 10:00 Uhr - Vermietung -		09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
10:30 - 11:30 Uhr - Vermietung -	10:30 - 11:30 (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	NEU 10:00 - 11:30 (Dauerangebot) Pilates Plus / Bettina Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung, Entspannung	10:30 - 12.00 (Kurs) Yoga für den Rücken /Andrea 31.08. - 07.12. / 13 Einheiten 29,90 € / 68,90 €* Förderung durch die Krankenkasse möglich!	10:00 - 11:00 (Kurs) 01.09. - 15.12.17 / 14 Einheiten 25,20 €/ 56,00 €* Spieltur nen 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) 07.09. - 07.12.17/ 11 Einheiten 19,80 € / 44,00 €* Babys in Bewegung-mit allen Sinnen für Kinder (3-12 Monaten) mit Eltern / Marie Anne	
		16:00 - 17:00 (Dauerangebot) Entspannungstechniken Daniela	16:00 - 17:00 Känguru (Kurs) ab . 07.09. - 07.12.17/ 11 Einheiten 19,80 € / 44,00 €* fröhliche Bewegungsspiele für Kinder (3-6 J.) mit Eltern / Marie Anne	
17:00 - 18:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur		17:30 - 18:30 (Dauerangebot) Fitnessgymnastik / Uli Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer und Dehnung	17:00 - 18:00 (Präventionskurs) Ganzkörpertraining - sanft und effektiv /Susanne 10.08. - 12.10.17 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* 19.10. - 21.12.17 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* Förderung durch die Krankenkassen!	
18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Corinna Kräftigung der Rumpfmuskulatur	17:00 - 18.30 (Kurs) Yoga / Martin 12.09. - 12.12.2017/ 12 Einheiten 60,00€/105,60 €		18:00 - 19:00 (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Funktionelle Gymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur	17.00 - 18.30 (Dauerangebot) Line Dance "Intermediate" Gisela
19:00 - 20:30 Uhr - Vermietung -	18.30 - 20.00 (Dauerangebot) / Gisela Linedance "High Beginner"	19:15 - 20:15 (Dauerangebot) Rückenpotpourri / Marie Anne "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	19:00 - 20:00 (Kurs) 31.08. - 14.12. / 13 Einheiten 23,40 € / 52,00 €* Thai-Bo-Fitness / Marion Kombination aus Selbstverteidigungselementen Aerobic und Boxsimulation	19.00 - 20.30 (Dauerangebot) Line Dance "Easy-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) 06.09 - 13.12.17/ 10 Einheiten 23,00 € / 53,00 €* Flexi-Fitness / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (ein Angebot nur für Frauen!)	20:00 - 21:00 (Dauerangebot)  ZUMBA Andrea	20.30 - 22.00 (Dauerangebot) Line Dance "absolute Beginner" Gisela

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

Gebühren:

GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsportstätten / 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!