


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 (Dauerangebot) <b>Fit ab 60</b> für Frauen / Monika	09:30 - 10:30 (Kurs) <b>04.09. - 11.12.18/</b> 13 Einheiten 23,40 €/ 52,00 €* <b>Spieltur</b> für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie	09:00 - 10:00 Uhr - Vermietung -	9:00 - 10:30 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> /Andrea <b>06.09. - 06.12.18</b> /11 Einheiten 25,30 €/ 58,30 €*	09:00 - 10:00 (Dauerangebot) <b>Pilates</b> /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
10:30 - 11:30 Uhr - Vermietung -	10:30 - 11:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Pilates</b> / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung		10:30 - 12:00 (Kurs) <b>Yoga für den Rücken</b> /Andrea <b>06.09.-06.12.18</b> /11 Einheiten 25,30 €/ 58,30 €*	10:00 - 11:00 (Kurs) <b>31.08 - 07.12.18</b> /13 Einheiten 23,40 € /52,00 €* <b>Spieltur</b> für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie
	14:30 - 15:30 (Dauerangebot) <b>Sport der Älteren</b> / Birthe		<b>Windelzwerge/Zwergenbande</b> 15:30 - 16:30 (Kurs) <b>06.09. - 13.12.18/</b> 13 Einheiten 23,40 € / 52,00 €* Babys in Bewegung-mit allen Sinnen für Kinder (3-12 Monaten) mit Eltern / Marie Anne	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
17:00 - 18:00 (Dauerangebot) <b>Der starke Rücken</b> / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur			17:00 - 18:00 (Präventionskurs) <b>Ganzkörpertraining- sanft und effektiv</b> /Susanne <b>02.08. - 04.10.18</b> / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* <b>11.10. - 20.12.18</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	17:00 - 18:30 Uhr (Kurs) <b>Yoga</b> / Martin <b>02.10. - 11 .12.18</b> /11 Einheiten 55,00 €/ 96,80 €*	17:30 - 18:30 (Dauerangebot) <b>Fitnessgymnastik</b> / Uli Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer und Dehnung	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>	19:15 - 20:15 (Dauerangebot) <b>Rückenpotpourri</b> / Marie Anne "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	<b>NEU</b> 19:30 - 20:30 (Dauerangebot)  ZUMBA FITNESS André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) <b>Line Dance</b> <b>"Beginner"</b> Gisela
20:30 - 21:30 (Dauerangebot) <b>Pilates</b> / Karina Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	20:00 - 21:30 (Dauerangebot) <b>Der bewegte Mann</b> / Birgit Fitness-Training für Männer	20:15 - 21:45 (Kurs) <b>05.09.- 12.12.18</b> /14 Einheiten 32,20 €/ 74,20 €* <b>Flexi-Fitness</b> / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining <b>(ein Angebot nur für Frauen!)</b>		20:30 - 22:00 Uhr <b>Line Dance</b> 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 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., 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!**