


| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|--|
| 09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika | 09:30 - 10:30 (Kurs) 04.09. - 11.12.18/ 13 Einheiten 23,40 €/ 52,00 €* Spieltur 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 Yoga für den Rücken /Andrea 06.09. - 06.12.18 /11 Einheiten 25,30 €/ 58,30 €* | 09:00 - 10:00 (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung |
| 10:30 - 11:30 Uhr - Vermietung - | 10:30 - 11:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung | | 10:30 - 12:00 (Kurs) Yoga für den Rücken /Andrea 06.09.-06.12.18 /11 Einheiten 25,30 €/ 58,30 €* | 10:00 - 11:00 (Kurs) 31.08 - 07.12.18 /13 Einheiten 23,40 € /52,00 €* Spieltur 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 15:30 - 16:30 (Kurs) 06.09. - 13.12.18/ 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) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur | | | 17:00 - 18:00 (Präventionskurs) Ganzkörpertraining- sanft und effektiv /Susanne 02.08. - 04.10.18 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* 11.10. - 20.12.18 / 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 02.10. - 11 .12.18 /11 Einheiten 55,00 €/ 96,80 €* | 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" Daniela |
| 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 19:30 - 20:30 (Dauerangebot)  ZUMBA FITNESS André/Stefanie | 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) 05.09.- 12.12.18 /14 Einheiten 32,20 €/ 74,20 €* Flexi-Fitness / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (ein Angebot nur für Frauen!) | | 20:30 - 22:00 Uhr 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 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!