


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	09:30 - 10:30 Uhr (Kurs) 03.09. - 10.12.19 / 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 05.09. - 05.12.19 /11 Einheiten 25,30 €/ 58,30€*	09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
10:30 - 11:30 VERMIETUNG	10:30 - 11:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:15 -11:15 Uhr (Dauerangebot) ab 04.09.19 Slow-back / Susanne Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes mit Entspannung	10:30 - 12:00 Uhr (Kurs) Yoga für den Rücken /Andrea 05.09. - 05.12.19 /11 Einheiten 25,30 €/ 58,30€*	10:00 - 11:00 Uhr (Kurs) 06.09. -13.12.19 / 12 Einheiten 21,60 €48,00 €* Spieltur für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern Marie
	14:30 - 15:30 Uhr (Dauerangebot) Sport der Älteren / Birthe		Windelzwerge/Zwergenbande 15:30 - 16:30 Uhr (Kurs) 05.09. - 12.12.19 / 14 Einheiten 25,20 € / 56,00 €* 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 Uhr (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur			17:00 - 18:00 Uhr (Präventionskurs) Ganzkörpertraining - sanft und effektiv /Susanne 01.08. - 10.10.19 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* 17.10. - 19.12.19 / 10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 Uhr (Dauerangebot) Der starke Rücken / Corinna Kräftigung der Rumpfmuskulatur	16:45 - 18:15 Uhr VERMIETUNG	17:30 - 18:30 Uhr (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 Uhr (Dauerangebot) / Gisela Linedance "Low Intermediate"	19:15 - 20:15 Uhr (Dauerangebot) Rückenpotpourri / Marie Anne "Tue deinem Rücken etwas Gutes" - abwechslungsreiche Rückenfitnessgymnastik	19:30 - 20:30 Uhr (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Beginner" Gisela
20:30 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Karina Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit Fitness-Training für Männer	20:15 - 21:45 Uhr (Kurs) 04.09. - 11.12.19 / 13 Einheiten 29,90 € / 68,90 €* Flexi-Fitness / Marie Anne Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (ein Angebot nur für Frauen!)	20:30 - 21:30 Uhr VERMIETUNG	20:30 - 22:00 Uhr Line Dance DTSA Training Gisela/Guido

Sonntag: Line Dance 11:00 - 12:30 Uhr "Anfänger" / 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): 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!