


Turnen	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	09.15 - 10.15 Uhr (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	09:00 - 10:00 Uhr Vermietung		09:00 - 10:00 Uhr (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	10:00 - 11:00 Uhr (Dauerangebot) Slow-back / Susanne Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung		10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung
11:45 - 12:45 Uhr (Dauerangebot) Fraueingymnastik / Gisela	11:45 - 12:45 Uhr Vermietung	11:15 - 12:15 Uhr Vermietung	11:00 - 12:30 Vermietung	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
			15:30 - 16:30 Uhr Kinder-Tanz / Margaryta für Kinder im Alter 7 - 10 Jahren 05.09. - 12.12.24 /12 Einheiten 18,00 € / 54,00 €	
16:45 - 17:45 Uhr (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur	15:00- 16:15 Uhr (Dauerangebot) Spielathletik / Alessa für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!	16:00 - 17:00 Uhr Turnen für Minis (mit Begleitung)/ Conny für Kinder von 1 - 2,5 Jahre 04.09. - 04.12.24 /12 Einheiten 24,00 €/66,00 €	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit sanft und effektiv / Susanne 01.08.-10.10.24 /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* 17.10.-19.12.24 /10 Einheiten 30,00 € / 66,00 €* *Förderung durch die Krankenkassen möglich!	
18:00 - 19:00 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness / Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	16:45 - 18:15 Uhr Vermietung	17:45 - 18:45 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness / Corinna Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers		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"	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) Starker Körper / Marie Anne Muskeln, Faszien und Gelenke - alles in Bewegung	19:30 - 20:30 Uhr (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Beginner" Gisela
	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit abwechslungsreiches Fitness-Training für Männer	20:00- 21:30 Uhr (Kurs) Faszientraining / Marie Anne 28.08.-04.12.24/13 Einheiten 33,80 €/91,00 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist (ein Angebot nur für Frauen!)		20:30 - 22:00 Uhr Line Dance DTSA Training
Samstag: 10.30 - 12.00 Uhr Weng Chun Kung Fu Jan Info über die Geschäftsstelle / ab ca. 14.00 Uhr Vermietung				
Sonntag: Line Dance 11:30 - 13:00 Uhr "Anfänger" 19:00 - 20:30 Uhr "High Intermediate" (Dauerangebote) Gisela / Daniela	17:00 - 18:30 Uhr "Low Intermediate"		20:30 Uhr DTSA Training	
Gebühren: GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsportanlagen / Vereinsaußenanlagen, Lauf- u. Wandertreffs, Seniorenschwimmen): Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 8,50 €/Monat, Erwachsene 12,00 € / Monat ZUSATZbeitrag für Mitglieder (für die Nutzungsmöglichkeit aller Dauerangebote im Studio 1912): 8,50 € / Monat Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert! Wertkarten für Dauerangebote: Mitglieder: 20,00 € / Nichtmitglieder: 55,00 € (für 15 Einheiten á 1 Std. bzw. 10 á 1,5 Std) Zumba : 20,00/50,00 € (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!				

Fitness-Plan Studio 1912 (Mintarder Str. 82) : gültig ab August 2024 Stand 23.07.2024