


Montag	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	9:00 - 10:30 Uhr Yoga für den Rücken /Andrea 03.03.- 09.06.2022/10 Einheiten 26,00€/60,00€	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	10:30 -12:00 Uhr Yoga für den Rücken /Andrea 03.03.- 09.06.2022/10 Einheiten 26,00€/60,00€	10:15 - 11:15 Uhr (Kurs) Spielturmen /Marie 14.01.-01.04.22/ 12Einheiten 24,00€ /54,00 € 29.04. -17.06.22/ 8 Einheiten 16,00€/36,00€ für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit Müttern/Vätern oder Großeltern
11:45 - 12:45 Uhr Frauengymnastik/Gisela	Michaela Langer Vermietung	11:15 - 12:15 Uhr Vermietung		11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
15.00 Uhr - 16.00 Uhr belegt	15:00- 16:15 Uhr (Dauerangebot) Spielathletik/ Alessa für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!		15:15 - 16:45 Uhr belegt	
16:45 - 17:45 Uhr (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur		16:30 Uhr - 17:30 Uhr (Dauerangebot) Zumba-kids/ Natalie 7 - 11 Jahre	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit sanft und effektiv/Susanne 28.04-14.07.22 /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	17:45 Uhr - 18:45 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness/ Corinna Übungen für Fasziern, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	18:20 - 19:20 Uhr (Dauerangebot) Der starke Rücken / Ingrid Funktionelle Gymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur FINDET ZUR ZEIT NICHT STATT	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) Rückenpotpourri/Marie Anne Muskeln, Fasziern 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 draußen bei gutem Wetter ansonsten 20:15 - 21:45 Uhr (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit Fitness-Training für Männer	20:15- 21:45 Uhr (Kurs) Flexi-Fitness / Marie Anne 12.01. - 01.06.22 16 Einheiten 41,60€/96,00 € Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining (ein Angebot nur für Frauen!)		20:30 - 22:00 Uhr Line Dance DTSA Training Gisela/Guido

Samstag: wechselnde Tanzangebote 12:00 - 16:00 Uhr Michalea Langer Infos über Geschäftsstelle und Aushang im Studio

Sonntag: Line Dance 11:00 - 12:30 Uhr "Anfänger" 17:00 - 18:30 Uhr "Low Intermediate" / 19:00 - 20:30 Uhr "High Intermediate" (Dauerangebote) Gisela/Daniela 20:30 Uhr DTSA Training

Gebühren:

GRUNDbeitrag für Mitglieder (für die Nutzung der Angebote in den Schulsportstätten / 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): 8,00 € / Monat

Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert!

Wertkarten für Dauerangebote: Mitglieder: 20,00 € /Nichtmitglieder: 50,00 € (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!