


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 /Jutta 01.09.- 24.11.22/13 Einheiten 45,50€/104,00€	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 /Jutta 01.09.- 24.11.22/13 Einheiten 45,50€/104,00€	10:15 - 11:15 Uhr (Kurs) Spieltturnen /Marie 12.08.-09.12.22/16 Einheiten 32,00€/72,00 € für Kinder im Alter von ca. 1,5 - 3 Jahren mit Müttern/Vätern oder Großeltern
11:45 - 12:45 Uhr Frauengymnastik/Gisela		11:15 - 12:15 Uhr Vermietung	12.00 - 13.30 Vermietung	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Line Dance "Neueinsteiger" Gisela
	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	15:00 - 16:45 Uhr Vermietung
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 28.07.-13.10.22 /10 Einheiten 30,00 € / 60,00 €* 20.10.-22.12.22 /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 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)  ZUMBA Fitness 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) Faszientraining / Marie Anne 17.08.22-07.12.22/15 Einheiten 39,00€/90,00 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist (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 Schulsportanlagen / 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!