

Gymnastik	Angelika
Montag	09.15 – 10.15 Uhr
Montag	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	19.50 – 20.50 Uhr
Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr
Freitag	10.00 – 11.00 Uhr

Rückengymnastik	Angelika
Montag	19.10 – 20.10 Uhr
Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr

Männnergymnastik	Angelika
Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr

Seniorengymnastik	Angelika
Montag	12.30 – 13.30 Uhr
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr

Sitzgymnastik	Angelika
Mittwoch	11.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	10.40 – 11.25 Uhr
Dienstag	11.30 – 12.15 Uhr

Yoga	Silce
Dienstag	09.00 – 10.30 Uhr

Pilates	Kirsten / Steffi
Donnerstag A/AmV	10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag F	09.00 – 10.00 Uhr

A: Anfänger / AmV: Anfänger mit Vorkenntnissen / F: Fortgeschrittene

Rückbildung	Janina
Freitag	Nach Rücksprache mit Hebamme Janina Bliss (Tel. 0173-4701555)

FitdankBaby	Verena / Nadja
Montag & Mittwoch	Kursinfos unter www.fitdankbaby.de oder bei Kursleitung Verena Arnz (Tel. 0163-2699697)

Reha-Sport	Julia / Andrea / Dagmar
Montag	12.00 – 12.45 Uhr
Montag	13.00 – 13.45 Uhr
Montag	18.00 – 18.45 Uhr
Montag	19.00 – 19.45 Uhr
Dienstag	10.40 – 11.25 Uhr
Dienstag	11.00 – 11.45 Uhr
Dienstag	11.30 – 12.15 Uhr
Dienstag	12.00 – 12.45 Uhr
Mittwoch	19.00 – 19.45 Uhr
Mittwoch	20.00 – 20.45 Uhr

Seniorentanz	Angelika
Montag	13.30 – 14.30 Uhr
Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr

Bauchtanz	Amon
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	19.15 – 20.15 Uhr

Jazztanz	Angelika
Montag	20.15 – 21.30 Uhr

HipHop	Kicki
Montag	20.00 – 21.00 Uhr

TapDance	Lulu
Dienstag AmV	18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag Technik	19.30 – 20.30 Uhr
Dienstag F	20.30 – 22.00 Uhr

AmV: Anfänger mit Vorkenntnissen / F: Fortgeschrittene

Gesang	Gabi
Freitags (alle 2 Wochen)	17.00 – 19.00 Uhr

Preise	Pro Monat
Gymnastik/Pilates/Tanz/Gesang	€ 34,-
Yoga (1,5 Std.)	€ 45,-
Reha-Sport	Krankenkasse
Kurs-Kombi (2 oder mehr Kurse)	€ 47,60
Kurs-Kombi mit Yoga	€ 58,-
Fitness-Zusatz	€ 29,-
Zusatzkurs für Rehasportler	€ 26,-

Stand: 7. März 2018