

KURSPLAN Erwachsene

Gymnastik	Angelika
Montag	9.30 – 10.30 Uhr
Montag	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	19.35 – 20.35 Uhr
Mittwoch	19.10 – 20.10 Uhr
Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr
Freitag	10.10 – 11.10 Uhr

RückenFit	Angelika
Montag	19.10 – 20.10 Uhr
Dienstag	10.45 – 11.45 Uhr
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr
Freitag	9.00 – 10.00 Uhr

Männnergymnastik	Angelika
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr

Seniorengymnastik	Angelika
Montag	12.30 – 13.30 Uhr
Mittwoch	9.30 – 10.30 Uhr

Sitzgymnastik	Angelika
Dienstag	9.30 – 10.30 Uhr
Mittwoch	11.00 – 12.00 Uhr

Yoga	Silce
Dienstag	9.00 – 10.30 Uhr
Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr

Pilates	Kirsten / Stefi
Mittwoch	19.10 – 20.10 Uhr
Freitag	9.00 – 10.00 Uhr
Freitag	10.10 – 11.10 Uhr

Prävention Gerät	Simon
Dienstag	12.00 – 12.50 Uhr
Donnerstag	12.00 – 12.50 Uhr

Seniorentanz	Angelika
Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr

Bauchtanz	Amon
Dienstag	18.15 – 19.15 Uhr
Dienstag	19.15 – 20.15 Uhr

TapDance	Lulu
Jeden 1. Samstag im Monat	Bei Interesse E-Mail an Lulu: LianeKaminski@aol.com

Jazztanz	Angelika
Jeden 1. Samstag im Monat	11.00 – 12.30 Uhr

Preise	Pro Monat
Gymnastik / Pilates / Tanz / RückenFit	€ 36,-
Yoga (1,5 Std.)	€ 48,-
Prävention (10 Einheiten/ Krankenkassen bezuschusst)	€ 110,- einmalig
Kurs-Kombi (2 oder mehr Kurse)	€ 50,-
Kurs-Kombi mit Yoga	€ 60,-