

KURSPLAN Erwachsene

| Gymnastik | Angelika |
|------------|-------------------|
| Montag | 9.30 – 10.30 Uhr |
| Montag | 18.00 – 19.00 Uhr |
| Dienstag | 17.30 – 18.30 Uhr |
| Dienstag | 19.10 – 20.10 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 |

| Männergymnastik | Angelika |
|-----------------|-------------------|
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr |

| Senioren-gymnastik | 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 |

| Dance & Move | Nikolai |
|--------------|-------------------|
| Donnerstag | 18.30 – 19.30 Uhr |

| Seniorentanz | Angelika |
|--------------|-------------------|
| Donnerstag | 16.45 – 17.45 Uhr |

| Bauchtanz | Amon |
|-----------|-------------------|
| Dienstag | 18.00 – 19.00 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,- |