

Kursangebote auf einen Blick

im 1. Tertial 2008

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seite 16 9.00 - 10.00 Uhr Rückenaktiv K10	Seite 13 8.30 - 9.30 Uhr Fit für den Alltag K 83	Seite 22 9.00 - 10.30 Uhr Yoga K 60	Seite 10 17.30 - 18.30 Uhr Psychomotorik (7 - 10 Jahre) K 40	Seite 26 18.00 - 19.00 Uhr Pilates K 24	Seite 17 9.00 - 10.00 Uhr Powergymnastik für Senioren K 82
Seite 7 10.00 - 11.00 Uhr BBP Bauch-Beine-Po K 20	Seite 17 9.30 - 10.30 Uhr Fit im Alter K 80	Seite 22 10.30 - 12.00 Uhr Yoga K 61	Seite 7 19.00 - 20.00 Uhr BBP Bauch - Beine - Po K 21	Seite 18 19.00 - 20.00 Uhr Kraft & Kondition K 85	Seite 26 9.00 - 10.00 Uhr Pilates (Fortgeschrittene) K 23
Seite 13 11.00 - 12.00 Uhr Fit für den Alltag K 81	Seite 16 17.00 - 18.00 Uhr Rückenaktiv K 11	Seite 10 15.00 - 15.45 Uhr Psychomotorik (4 - 6 Jahre) K 41	Seite 9 20.00 - 21.00 Uhr TaiBo K 51	Seite 8 19.00 - 20.00 Uhr Tai Chi (Anfänger) <i>New!</i> K 92	Seite 12 10.00 - 11.00 Uhr Rücken / Beckenboden Osteoporose-Gymnastik K 27
Seite 20 15.00 - 15.45 Uhr Sturzprävention K 32	Seite 23 18.00 - 19.00 Uhr Video Clip Dance / Hip-Hop K 52	Seite 19 15.45 - 16.30 Uhr Freude am Tanzen (Mäuseballett I 4-7 Jahre) K 42	Seite 22 20.00 - 21.30 Uhr Yoga K 65	Preisübersicht: Psychomotorik: (4 - 6 Jahre) Nichtmitglieder 30,00 € Mitglieder 17,00 € Freude am Tanzen: Nichtmitglieder 39,00 € Mitglieder 20,00 €	
Seite 8 15.45 - 16.45 Uhr Tai Chi 1 (Fortgeschrittene) K 90	Montag Seite 15 19.00 - 20.00 Uhr Slow-Motion-Fitness K 22	Seite 19 16.30 - 17.15 Uhr Freude am Tanzen (Mäuseballett II 7-9 Jahre) K 43	Seite 28 18.00 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr Herzsportgruppe K 30 / 31	Yoga: Nichtmitglieder 67,00 € Mitglieder 30,00 € Yoga: Kurs Nr. 60,61,65 Nichtmitglieder 80,00 € Mitglieder 40,00 €	Kurs Krafttraining: Nichtmitglieder Erw. 63,00 € Nichtmitglieder Jgd. 40,00 €
Seite 8 17.00 - 18.00 Tai Chi 2 (Fortgeschrittene) K91	Seite 23 19.00 - 20.00 Uhr Power Step K 26	Seite 16 17.30 - 18.30 Uhr Rückenaktiv K 12		Herzsport: Nichtmitglieder 59,00 € Mitglieder 30,00 € Walking für Anfänger: Nichtmitglieder 30,00 € Mitglieder 15,00 €	Die Gebühren für alle sonstigen Kurse (10 Einheiten) betragen: Nichtmitglieder 58,00 € Jugendliche < 18 J. 26,00 € Mitglieder 29,00 € Jugendliche < 18 J. 13,00 €
Seite 22 17.00 - 18.00 Uhr Yoga K 66	Seite 15 20.00 - 21.00 Uhr Jiu-Jitsu <i>New!</i> Selbstverteidigung Frauen K 50	Seite 7 17.30 - 18.30 Uhr BBP Bauch-Beine-Po K 25		Sturzprävention: pro Übungseinheit 3,00 € pro Übungseinheit und Fahrdienst 4,50 €	

