

***Kurse sind zertifiziert**
wegen einer eventuellen Kostenbeteiligung bitte bei der Krankenkasse nachfragen

EXTRA KURSE DIENSTAGS

| | |
|------------------------------|--|
| | Step & Stretch Step-Aerobic 50 plus mit abschließendem Dehnprogramm |
| Wann | dienstags, 8.30 Uhr 30.4. – 16.7.2019 |
| Ort | Mörikeschule, Gymnastikhalle |
| Dauer | 8 x 60 Minuten |
| Gebühr | 32 € Abteilungsmitglieder 40 € Vereinsmitglieder 50 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22) j.s.schulze@gmx.de |

EXTRA KURSE DIENSTAGS

| | |
|------------------------------|---|
| | Fit und gesund im Alter Kräftigung der Muskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht |
| Wann | dienstags, 9.30 und 10.30 Uhr 8.1. – 4.6.2019 |
| Ort | Harmonikafreunde |
| Dauer | 15 x 60 Minuten |
| Gebühr | 50 € Mitglieder 66 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Petra Brunner Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76) doris.staudt@t-online.de |

EXTRA KURSE DIENSTAGS

| | |
|------------------------------|--|
| | VINYASA FLOW Meditation in Bewegung |
| Wann | dienstags, 18.15 Uhr 9.4.- 25.6.2019 |
| Ort | Mörikeschule, Gymnastikhalle |
| Dauer | 8 x 60 Minuten |
| Gebühr | 35 € Abteilungsmitglieder 55 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Anja Stergiou (0 71 52 / 4 01 03 88) anja.stergiou@gmail.com |

EXTRA KURSE DIENSTAGS

| | |
|------------------------------|--|
| | ZUMBA ® Tanz-/Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik |
| Wann | dienstags, 19.15 Uhr 14.5. – 9.7.2019 |
| Ort | Mörikeschule, Gymnastikhalle |
| Dauer | 8 x 60 Minuten |
| Gebühr | 35 € Abteilungsmitglieder 55 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Anja Stergiou (0 71 52 / 4 01 03 88) anja.stergiou@gmail.com |

EXTRA KURSE DIENSTAGS

| | |
|------------------------------|--|
| | Hatha-Yoga Asanas, Pranayama, Entspannung |
| Wann | dienstags, 19.00 Uhr 7.5. – 23.7.2019 |
| Ort | Mörikeschule, Turnhalle |
| Dauer | 10 x 75 Minuten |
| Gebühr | 50 € Abteilungsmitglieder 63 € Vereinsmitglieder 79 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Sibylle Groß (0 71 52 / 2 70 45) matze.leo@gmx.de |

EXTRA KURSE MITTWOCHS

| | |
|------------------------------|--|
| | Stretching Workshop für mehr Beweglichkeit |
| Wann | mittwochs, 8.45 Uhr 19.6. – 17.7.2019 |
| Ort | Harmonikafreunde |
| Gebühr | 5 x 45 Minuten 15 € Abteilungsmitglieder 19 € Vereinsmitglieder 24 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22) j.s.schulze@gmx.de |

EXTRA KURSE DONNERSTAGS

| | |
|------------------------------|--|
| | Bewegen statt schonen* Training mit Kleingeräten nach standardisiertem Programm |
| Wann | donnerstags, 19.00 Uhr 2.5. – 12.9.2019 |
| Ort | Sportzentrum, kleine Halle |
| Dauer | 10 x 90 Minuten |
| Gebühr | 60 € Abteilungsmitglieder 75 € Vereinsmitglieder 95 € Nichtmitglieder |
| Trainerin / Anmeldung | Sibylle Groß (0 71 52 / 2 70 45) matze.leo@gmx.de |

REHA-Sport MITTWOCHS UND FREITAGS

| | |
|------------------------------|--|
| | REHA-Sport REHA Orthopädie Auf ärztliche Verordnung Formular 56 ohne Zuzahlung |
| Wann | mittwochs, 9.50 und 10.40 Uhr freitags, 8.30Uhr |
| Ort | Harmonikafreunde |
| Dauer | 45 Minuten |
| Gebühr | 10 x Vereinsmitglieder 40 € alternativ 10 x Nichtmitglieder 68 € |
| Trainerin / Anmeldung | Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76) doris.staudt@t-online.de |

Weitere Angebote auf Anfrage

Beckenbodengymnastik, body & mind (m)ein Weg zu mehr Gelassenheit, Nordic Walking,