

***Kurse sind zertifiziert**

wegen einer eventuellen Kostenbeteiligung bitte bei der Krankenkasse nachfragen

EXTRA KURSE MONTAGS

	Fit bis ins hohe Alter* Bewegungsangebot für Ungeübte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte
Wann	montags, 17.25 Uhr 16.9. – 9.12.2019
Ort	Mörikeschule, Gymnastikhalle
Dauer	12 x 60 Minuten
Gebühr	48 € Abteilungsmitglieder 60 € Vereinsmitglieder 75 € Nichtmitglieder
Trainerin / Anmeldung	Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22) j.s.schulze@gmx.de

EXTRA KURSE DIENSTAGS

	Step & Stretch Step-Aerobic 50 plus mit abschließendem Dehnprogramm
Wann	Dienstags, 8.30 Uhr 10.9. – 26.11.2019
Ort	Harmonikafreunde
Dauer	10 x 60 Minuten
Gebühr	40 € Abteilungsmitglieder 50 € Vereinsmitglieder 63 € 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 3.9. – 10.12.2019
Ort	Harmonikafreunde
Dauer	12 x 60 Minuten
Gebühr	42 € Mitglieder 54 € Nichtmitglieder
Trainerin / Anmeldung	Petra Brunner Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76) doris.staudt@t-online.de

EXTRA KURSE DIENSTAGS

	ZUMBA ® Tanz-/Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik
Wann	dienstags, 19.15 Uhr ab September/Oktober
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 3.12.2019 – 28.1.2020
Ort	Mörikeschule, Turnhalle
Dauer	7 x 75 Minuten
Gebühr	35 € Abteilungsmitglieder 44 € Vereinsmitglieder 55 € Nichtmitglieder
Trainerin / Anmeldung	Sibylle Groß (0 71 52 / 2 70 45) matze.leo@gmx.de

EXTRA KURSE MITTWOCHS

	Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv* Training mit Kleingeräten nach standardisiertem Programm
Wann	mittwochs, 8.30 Uhr 25.9. – 4.12.2019
Ort	Harmonikafreunde
Dauer	10 x 75 Minuten
Gebühr	50 € Abteilungsmitglieder 63 € Vereinsmitglieder 79 € 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 26.9. – 12.12.2019
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	als Kursteilnehmer 10 x Vereinsmitglieder 40 € 10 x Nichtmitglieder 68 €
alternativ	
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,