

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08:30 -10:30 Kraftraum Peter P.		08:30 -10:30 Kraftraum Peter P.
	10:00-11:00 (Gym)+ Qi Gong Jun			08:30-09.45 (SFP) Yoga Freitagmorgen Anita
	10:30-11:30 (SFP) Seniorensport (1) Angelika			10:00-11:15 (SFP) Yoga Freitagmorgen Anita
11:45-12:45 (Gym) In Bewegung bleiben (Einschränkungen & Demenz) (2) Pia				
	18:50-19:50 (GSD) Stepp Aerobic (2) Heike S.	18:00-19:00 (SFP) Sportabzeichen (1) Peter P.		19:15-20:30 (Gym) Tai Chi Jun
	19:30-20:30 (Ten) Stretching und Dance Aliona	18:30-19:30 (Ten) Pilates Imke		
	19:50-20:50 (GSD) Bewegung hält fit (2) Heike S.	19:00-21.30 (GSP) Round Dance Martin	20:00-21:15 (Ten) Stoffwechseltraining # Gonzalo	

Wochenende
Samstag
Sonntag
10:00-11:00 (Gym) Body Styling Aliona
11:00-12:00 (Gym) Latin Dance Aliona

Stand 09.06.2022
+Präsenz und Online
(1) nur 1. Ferienwoche
(2) nur 2. Ferienwoche



Kurse:

Fitness

Gesundheitssport

Gymnastik

(kein Zusatzbeitrag erforderlich)

Rehasport

ZPP - Kurs

Räumlichkeiten:

Gym: Gymnastikraum im SFP
SFP: Sport- und Freizeitpark
GSD: Grundschule Dorfstraße
GSP: Grundschule Pappelstraße
MSP: Mittelschule Pappelstraße
RHH: Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)
Ten: Sportraum an der Tennisanlage
+: Präsenz und online

Gebühren:

Mitglieder

Kursteilnahme: 40€
(1.1. bis 30.6.2022)
Jahreskarte 2022 144€:
Jahreskarte plus mit Kraftraum: 174€
abweichende Kursgebühr
Mitgliedschaft Hauptverein: mtl 9,75 (1/2jährl.)
(1/2 jähr. Bezahlung)

Nicht-Mitglieder

Kursteilnahme : 110€
(1.1. bis 30.6.2022)

Infos und Anmeldung: