

### Step-Aerobic

Montag 9.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

### Body work out / Ganzkörperkräftigung

Montag 10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

Dienstag 19.15 - 20.15 Uhr GGS Siegtal Weldergoven

20.15 - 21.15 Uhr GGS Siegtal Weldergoven

### Bauch-Beine-Po

Montag BBP Spezial 20.00 - 21.30 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

### Aroha

Montag 19.00 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

Zumba Beginn 10./13./14.1.2012

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

Freitag 19.00 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

Samstag 10.30 - 11.30 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

7 + 1 ( Gleichgewicht, Rücken, Sturzprophylaxe )

Donnerstag 16.15 - 17.15 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

### Jazz-Dance für Fortgeschrittene

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

### Dance for Fun

12 bis 17 Jahre Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr

8 bis 12 Jahre Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

### TaeBo

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

### Sport für Alle - Mollig aber Fit

Montag 20.00 - 21.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

Walking für Anfänger ( für Mitglieder kostenfrei )

Montag 18.00 - 19.30 Uhr Treffen: Parkplatz Beethovenstr. Am Kurhaus

Walking für Fortgeschrittene ( für Mitglieder kostenfrei )

Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr Treffen: Parkplatz Geistinger Platz

Nordic-Walking ( für Mitglieder kostenfrei )

Montag 9.00 - 10.30 Uhr ( keine Anfänger )

Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr ( Anfänger und Fortgeschrittene )

Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

Wieder fit nach der Geburt ( Muttis turnen, Babys schlafen )

Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr HTV Clubheim Königstr.9

nur mit Voranmeldung

nur für Mitglieder

### Krafttraining

Montag 18.30 - 20.30 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop

Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop

Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop

Freitag 18.30 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop

Beginn : 9.1.2012 / 11.1.2012

Susanne Zimmermann

02242-9044047

Beginn: 9.1.2012 / 10.1.2012

Susanne Zimmermann

02242-9044047

Heike Fox 02242-5795

Heike Fox 02242-5795

Aufnahmestop

Heike Fox 02242-5795

Tamara Fox

Tamara Fox

Heike Fox 02242-5795

Jutta Laveth Tel.:02241-62390

Gesamtschule Jana Ames

Gesamtschule Jana Ames

Beginn 2.2.2012

Regina Ornowski 02242/9040482

Beginn 16.1.2012

Martina Ornowski 02242-81454

Waltraud Immig Tel.:02242-81393

Barbara Immig Tel.:02248-446114

Christel Derksen

Info Tel. 02242-5374

Info Tel. 02242-5374

Beginn: 11.1.2012

Susanne Zimmermann

02242-9044047

20er-Karte für Mitglieder 25,-€

Martina Ornowski 02242-81454

Dagmar Cebulla 02242-85145

Matthäus Stöcker 0176/61741571

Martina Ornowski 02242-81454

Matthäus Stöcker 0176/61741571

### Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule / Gutes für den Rücken

Montag 16:40 - 17:40 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Dagmar Cebulla 02242-85145

17:40 - 18:40 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Dagmar Cebulla 02242-85145 Aufnahmestop

Dienstag 8.45 - 9.45 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Dagmar Cebulla 02242-85145

Mittwoch 18:45 - 19:45 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Simone Ames

20.00 - 21.30 Uhr HTV-Clubheim Königstr. Simone Ames

19.30 - 20.30 Uhr Gymnastikr. Gesamtsch. Manuela Schumacher

20.30 - 21.30 Uhr Gymnastikr. Gesamtsch. Manuela Schumacher

Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Anke Hirschmeier Aufnahmestop Beg.2.2.2012

10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Anke Hirschmeier Aufnahmestop Beg.2.2.2012

Beginn 19.1.2012 18.00 - 19.00 Uhr Grundschule Hanftalstr. Monika Hawle Tel.: 02241/1699903

Freitag 9.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Anke Hirschmeier Aufnahmestop Beg.3.2.2012

10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Anke Hirschmeier Aufnahmestop Beg.3.2.2012

Sanfte Wirbelsäulengymnastik nur nach Absprache

Freitag 16.45 - 17.45 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Birgit Lehm 02242-9182894

Wirbelsäulengymnastik mit Muße Beginn 31.1.2012

Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr Turnhalle Bröhl Schirmann Friedericke Pilgram

Pilates Ivonn Brandt 02242-9043504

Donnerstag 11.00 - 12.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag 17.20 - 18.20 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Fortgeschrittene

### Qi Gong

Montag 11.00 - 12.30 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Birgit Lehm 02242-9182894

Freitag 17.45 - 19.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

### Yoga

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Dagmar Cebulla 02242-85145

Yoga mit Entspannung Beginn 18.1.2012

Mittwoch 9.15 - 10.45 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Monika Hawle Tel.: 02241/1699903

Mittwoch 11.00 - 12.30 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Monika Hawle Tel.: 02241/1699903

Beiträge für 15 Kursstunden:

Mitglieder bei 60 min Kursdauer 10,- €

Mitglieder bei 75/90 min Kursdauer 15,- €

Nichtmitglieder bei 60 min Kursdauer 45,- €

Nichtmitglieder bei 75 min Kursdauer 56,25 €

Nichtmitglieder bei 90 min Kursdauer 67,50 €

### Kurse laufen nicht in der Ferienzeit

Info und Anmeldung bei den Übungsleitern und in der Übungsstunde.

Das Kursangebot ist auch für Nichtmitglieder.

# Kurse Fitness & Gesundheit

19.01.2012

