

KURSANGEBOTE 2021/01

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 06.01. – 21.03.2021

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 27,60 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



Hula Hoop Fitness

Termin: 08.01. - 12.03.2021 Basis // Fortgeschritten

Umfang: 10 x 45 Min.

Kosten: 40,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten

Freitag 19.45 – 20.30 Uhr Basis

Leitung: Peggy Sachs



Pilates Kurs 50 +

Termin: 13.01. – 24.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



Mami-Fit

Termin: 07.01.- 11.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Peggy Sachs



Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 13.01. – 24.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

Medi - Yoga

Termin: 07.01. – 18.03.2021

Umfang: 11 x 90 Min.

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Fitness – Yoga

Termin: 15.01.-26.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



Sanftes Yoga für einen starken Rücken

Termin: 08.01. – 19.03.2021

Umfang: 11 x 60 Min.

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



GANZ NEU! Yoga - Frühlingspecial

All-in-one: Die dynamischen vinyasas bieten Jogging fürs Gehirn, Kraft für den Körper und Ruhe für den Geist.

Termin: 5. / 12. / 19. + 23.03.2021

Umfang: 4 x 60 Min.

Kosten: 12,00 € Mitglieder / 22,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 9.45 – 10.45 Uhr

Leitung: Viktoria Färber

NEU dabei! Rückenfitness

Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur in Rücken und Bauch.

Termin: 04.02. – 25.03.2021

Umfang: 18x 90 Min.

Kosten: 36,80 € Mitglieder / 50,40 € Nichtmitglieder

Ort: ONLINE PER ZOOM

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel

NEU dabei! PEKIP®

Termin: 01.02. – 01.03 2021 für 08/09/10/11.2020 geb. Kinder

Umfang: 5 x 90 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder

Ort: Onlien per Zoom

Zeit: Montag 8.45 - 10.15 Uhr / 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Ursula Gold 02166-611464

NEU dabei! Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 – 6 Monate & Mamis

Termin: 03.02. – 03.03.2021

Umfang: 5 x 60 Min.

Kosten: 25,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder

Ort: Online per Zoom

Zeit: Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld

GANZ NEU! Auszeit für Mamis

Starke Körpermitte, Shaping und ENTSPANNUNG

Termin: 04.02. – 04.03.2021

Umfang: 5 x 60 Min.

Kosten: 15,00 € Mitglieder / 25,00 € Nichtmitglieder

Ort: Online per Zoom

Zeit: Donnerstag 20.30 – 21.15 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld