



Pilates Aufbaukurs 1 Beate Dickmann (auch für Anfänger)		Kurs 018	16x60 Min. ab 17.08.15	<u>montags</u> 09:00 Uhr	Mitglieder 40,00 €	Nichtmitglieder 81,40 €
Nordic Walking Grundkurs Gaby Spangemacher		Kurs 008	16x60 Min. ab 17.08.15	<u>montags</u> 17:00 Uhr	Mitglieder 35,20 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Nordic Walking Aufbaukurs Gaby Spangemacher		Kurs 009	16x60 Min. ab 17.08.15	<u>montags</u> 18:15 Uhr	Mitglieder 35,20 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Body Styles B Petra Lage		Kurs 037	16x60 Min. ab 17.08.15	<u>montags</u> 18:00 Uhr	Mitglieder 41,60 €	Nichtmitglieder 83,00 €
Rumpfttraining Petra Lage		Kurs 052	16x30 Min. ab 17.08.15	<u>montags</u> 19:00 Uhr	Mitglieder 20,80 €	Nichtmitglieder 62,20 €
Pilates Aufbaukurs 2 Ute Mäteling		Kurs 010	15x60 Min. ab 17.08.15	<u>montags</u> 19:45 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Osteoporose-Vorbeugung Ilona Steidle		Kurs 006	15x60 Min. ab 18.08.15	<u>dienstags</u> 10:00 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Dance-Fighting-Fit Lisa Goitkowski		Kurs 035	15x60 Min. ab 18.08.15	<u>dienstags</u> 18:00 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Bauch, Beine, Po Lisa Goitkowski		Kurs 007	15x45 Min. ab 18.08.15	<u>dienstags</u> 19:00 Uhr	Mitglieder 28,10 €	Nichtmitglieder 67,20 €
Pilates Aufbaukurs 3 Beate Dickmann		Kurs 046	16x60 Min. ab 18.08.15	<u>dienstags</u> 19:45 Uhr	Mitglieder 40,00 €	Nichtmitglieder 81,40 €
Yoga Christina Bußhoff		Kurs 005	15x90 Min. ab 12.08.15	<u>mittwochs</u> 09:30 Uhr	Mitglieder 90,00 €	Nichtmitglieder 129,10 €
Drums Alive® (Trommelwirbel mit Power) Petra Lage		Kurs 041	17x60 Min. ab 12.08.15	<u>mittwochs</u> 18:00 Uhr	Mitglieder 44,20 €	Nichtmitglieder 87,90 €
Body Styles A Petra Lage		Kurs 002	17x60 Min. ab 12.08.15	<u>mittwochs</u> 19:00 Uhr	Mitglieder 44,20 €	Nichtmitglieder 87,90 €
Gesund & Fit Ü55 Kurs 1 Steffi Terörde		Kurs 026	15x60 Min. ab 13.08.15	<u>donnerstags</u> 10:00 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Gesund & Fit Ü55 Kurs 2 Steffi Terörde		Kurs 027	15x60 Min. ab 13.08.15	<u>donnerstags</u> 11:00 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Rückenschule 1 Ute Mäteling		Kurs 011	15x60 Min. ab 13.08.15	<u>donnerstags</u> 18:30 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
Rückenschule 2 Ute Mäteling		Kurs 012	15x60 Min. ab 13.08.15	<u>donnerstags</u> 19:30 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 76,60 €
ZUMBA ® Jutta Baljiu		Kurs 047	17x60 Min. ab 14.08.15	<u>freitags</u> 18:00 Uhr	Mitglieder 32,10 €	Nichtmitglieder 75,80 €
Piloxing ® Jutta Baljiu		Kurs 048	17x60 Min. ab 14.08.15	<u>freitags</u> 19:00 Uhr	Mitglieder 32,10 €	Nichtmitglieder 75,80 €

Neu im Programm!

Fit in den Tag Kurs 1 Bernd Hoffmann	NEU ! Kurs 066	16x60 Min. ab 18.08.15	<u>dienstags</u> 8:00 Uhr	Mitglieder 40,00 €	Nichtmitglieder 81,40 €
Fit in den Tag Kurs 2 Bernd Hoffmann	NEU ! Kurs 067	16x60 Min. ab 18.08.15	<u>dienstags</u> 9:00 Uhr	Mitglieder 40,00 €	Nichtmitglieder 81,40 €
Bauch, Beine, Po & mehr Silke Grütering	NEU ! Kurs 042	17x60 Min. ab 12.08.15	<u>mittwochs</u> 20:00 Uhr	Mitglieder 44,20 €	Nichtmitglieder 87,90 €
Tanzen hält fit Bernd Hoffmann	NEU ! Kurs 070	10x90 Min. ab 04.09.15	<u>freitags</u> 20:00 Uhr	Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 65,10 €



Der Kurs ist zertifiziert mit dem Qualitäts-Siegel "Sport pro Gesundheit" des DOSB und wird daher von den Krankenkassen als erstattungsfähig anerkannt. Die Höhe der Erstattung ist abhängig von der Krankenkasse und vom persönlichen Tarif.

Anmeldeschluss ist der 09.08.2015

Anmeldeformulare im Vereinsheim Höingsweg 3 (Dingden) und auf www.bw-dingden.de