

SV Blau-Weiß Dingden e.V. Höingsweg 3 - 46499 Dingden

Kursstart: 09.01.2023

					PREISE	
Kursbezeichnung	RAUM	Kurs Nr.	Dauer	Einheiten	Mitglied	Nichtmitglied
Montag						
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	001	09.00 Uhr 09.01.2023 - 27.03.2023	10	36,00 €	72,00 €
Nordic WALKING Gaby Spangemacher / zertifizierter Präventionskurs	OUTDOOR	003	18.15 Uhr 09.01.2023	12	52,80 €	90,00 €
QUICK-TRAINING mit Petra Lage *NEU* 30 Minuten effektive Fettverbrennung	FitnessRaum Spiegelsaal	041a	17.15 Uhr 09.01.2023 - 27.03.2023	10	18,00 €	36,00 €
Body Styles Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	004	18.00 Uhr 09.01.2023 - 27.03.2023	11	39,60 €	79,20 €
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	005	19.00 Uhr 09.01.2023 - 27.03.2023	11	39,60 €	79,20 €

Dienstag

BREITENSPORT Maria Arping	FitnessRaum Spiegelsaal		11.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich		BREITENSPORTANGEBOT **nur für Mitglieder**	
REHA - fitness // mit Verordnung Lisa Goitowski	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr 09.01.2023 - 27.03.2023	10	44,00 €	75,00 €
REHA - fitness Ü51 Steffi Terörde / in der Dreifachturnhalle	Dreifachturnhalle	012	18.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich		**nur mit REHA VO** oder **nur für Mitglieder**	
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	013	19.05 Uhr 10.01.2022 - 28.03.2023	11	39,60 €	79,20 €
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	013a	20.05 Uhr 10.01.2022 - 28.03.2023	11	39,60 €	79,20 €

Mittwoch

YOGA Ekram Chakrabarty	FitnessRaum Spiegelsaal	021	09.00 Uhr 11.01.2023 - 29.03.2023	12	64,80 €	129,60 €
Body Styles Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal	041	18.00 Uhr 11.01.2023 - 29.03.2023	11	39,60 €	79,20 €
EASY DANCE Sarah Heßling	FitnessRaum Spiegelsaal	023	19.00 Uhr 11.01.2023 - 29.03.2023	12	43,20 €	86,40 €

Donnerstag

REHA for (G)old // mit Verordnung Steffi Terörde	FitnessRaum Spiegelsaal	031	08.15 Uhr 12.01.2023 - 30.03.2023	12	52,80 €	90,00 €
Fit bis ins hohe Alter Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	032	09.30 Uhr 12.01.2023 - 30.03.2023	12	52,80 €	90,00 €
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	034	17.30 Uhr 12.01.2023 - 30.03.2023	11	39,60 €	79,20 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum TanzmausRaum	035	18.30 Uhr 12.01.2023 - 30.03.2023	12	52,80 €	90,00 €
Hatha - YOGA Katja Nienhaus	FitnessRaum Spiegelsaal		18.30 Uhr 12.01.2023 - 23.02.2023	6	21,60 €	43,20 €
Bodystyles goes OUT Silke Geuting	OUTDOOR	036	18.45 Uhr 12.01.2023 - 30.03.2023	11	39,60 €	79,20 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	037	19.30 Uhr 12.01.2023 - 30.03.2023	12	52,80 €	90,00 €

Freitag

REHA WasserGymnastik auf Anfrage Steffi Terörde / Freibad oder Hallenbad	Freibad / Hallenbad	044	auf Anfrage		4,40 € pro Einheit	**nur für Mitglieder +VO**
--	---------------------	-----	-------------	--	--------------------	----------------------------

Anmeldungen an: kurse@bw-dingden.de oder direkt beim Trainer!