

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

Kursstart: 17.04.2023, nach den Osterferien

Kursbezeichnung	RAUM	Kurs Nr.	Dauer	Einheiten	PREISE	
					Mitglied	Nichtmitglied

## Montag

<b>Pilates</b> Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	01	09.00 Uhr 17.04.2023 - 19.06.2023	7	25,20 €	50,40 €
<b>Nordic WALKING</b> Gaby Spangemacher / zertifizierter Präventionskurs	OUTDOOR	02	18.15 Uhr ab 17.04.2023	12	52,80 €	90,00 €
<b>QUICK-TRAINING</b> mit Petra Lage <b>30 Minuten effektive Fettverbrennung</b>	FitnessRaum Spiegelsaal	03	17.15 Uhr 17.04.2023 - 19.06.2023	8	14,40 €	28,80 €
<b>Body Styles</b> Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	04	18.00 Uhr 17.04.2023 - 19.06.2023	8	28,80 €	57,60 €
<b>JUMPING FITNESS</b> Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	05	19.00 Uhr 17.04.2023 - 19.06.2023	8	28,80 €	57,60 €
<b>Hatha - YOGA</b> <b>**NEUER TERMIN**</b> Katja Nienhaus	FitnessRaum Spiegelsaal	06	20.00 Uhr 17.04.2023 - 12.06.2023	7	25,20 €	50,40 €

## Dienstag

<b>BREITENSPORT</b> Maria Arping	FitnessRaum Spiegelsaal	07	11.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich		BREITENSPORTANGEBOT **nur für Mitglieder**	
<b>REHA - fitness // mit Verordnung</b> Steffi Terörde	FitnessRaum	08	18.00 bis 18.45 Uhr 18.04.2023 - 20.06.2023	10	44,00 €	75,00 €
<b>REHA - fitness Ü51</b> Steffi Terörde / in der Dreifachturnhalle	Dreifachturnhalle	09	19.00 bis 19.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich		**Preise ohne Verordnung **nur mit REHA VO** oder **nur für Mitglieder**	
<b>Pilates</b> Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	10	19.00 Uhr 18.04.2023 - 20.06.2023	9	32,40 €	64,80 €
<b>Pilates</b> Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	11	20.00 Uhr 18.04.2023 - 20.06.2023	9	32,40 €	64,80 €

## Mittwoch

<b>YOGA</b> Ekram Chakrabarty	FitnessRaum Spiegelsaal	12	09.00 Uhr 19.04.2023 - 21.06.2023	10	54,00 €	108,00 €
<b>Body Styles</b> Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal	13	18.00 Uhr 19.04.2023 - 21.06.2023	10	36,00 €	72,00 €
<b>EASY DANCE</b> Sarah Heßling	FitnessRaum Spiegelsaal	14	19.00 Uhr 19.04.2023 - 21.06.2023	10	36,00 €	72,00 €

## Donnerstag

<b>REHA - fitness // mit Verordnung</b> Steffi Terörde	FitnessRaum Spiegelsaal	15	08.15 Uhr 20.04.2023 - 22.06.2023	8	35,20 €	60,00 €
<b>Fit bis ins hohe Alter</b> Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	16	09.30 Uhr ab 20.04.2023	12	52,80 €	90,00 €
<b>JUMPING FITNESS</b> Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	17	17.30 Uhr 20.04.2023 - 22.06.2023	8	28,80 €	57,60 €
<b>Bodystyles goes OUT</b> Silke Geuting	OUTDOOR	18	18.45 Uhr 20.04.2023 - 22.06.2023	8	28,80 €	57,60 €
<b>FIT &amp; GESUND</b> Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	19	19.00 Uhr ab 20.04.2023	12	52,80 €	90,00 €

## Freitag

<b>REHA WasserGymnastik auf Anfrage</b> Steffi Terörde / Freibad oder Hallenbad	Freibad / Hallenbad	20	auf Anfrage		4,40 € pro Einheit	
					**nur für Mitglieder +VO**	

Anmeldungen an: [kurse@bw-dingden.de](mailto:kurse@bw-dingden.de) oder direkt beim Trainer!