

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

Kursstart: 07.08.2023, nach den Sommerferien

Kursbezeichnung	RAUM	Kurs Nr.	Dauer	Einheiten	PREISE	
					Mitglied	Nichtmitglied

Montag

Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		09.00 Uhr 07.08.2023 - 04.12.2023	14	51,80 €	103,60 €
Nordic WALKING Gaby Spangemacher / zertifizierter Präventionskurs	OUTDOOR		18.15 Uhr ab 07.08.2023	12	54,00 €	92,40 €
QUICK-TRAINING mit Petra Lage 30 Minuten effektive Fettverbrennung	FitnessRaum Spiegelsaal		17.15 Uhr ab 07.08.2023	8	14,80 €	29,60 €
Body Styles Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr ab 07.08.2023	8	29,60 €	59,20 €
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 07.08.2023	8	29,60 €	59,20 €
Hatha - YOGA Katja Nienhaus	FitnessRaum Spiegelsaal		20.00 Uhr ab 07.08.2023	8	29,60 €	59,20 €

Dienstag

BREITENSport Maria Arping	FitnessRaum Spiegelsaal		11.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich		BREITENSportANGEBOT **nur für Mitglieder**	
REHA - fitness // mit Verordnung Steffi Terörde	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 bis 18.45 Uhr ab 07.09.2023	8	36,00 €	61,60 €
REHA - fitness Ü51 Steffi Terörde / in der Dreifachturnhalle	Dreifachturnhalle		19.00 bis 19.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich		**nur mit REHA VO** oder **nur für Mitglieder**	
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr 08.08.2023 - 05.12.2023	14	51,80 €	103,60 €
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		20.00 Uhr 08.08.2023 - 05.12.2023	14	51,80 €	103,60 €

Mittwoch

YOGA Ekram Chakrabarty	FitnessRaum Spiegelsaal		09.00 Uhr ab 09.08.2023	8	44,40 €	88,80 €
Body Styles Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr ab 09.08.2023	8	29,60 €	59,20 €
EASY DANCE Sarah Heßling	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 09.08.2023	7	25,90 €	51,80 €

Donnerstag

REHA - fitness // mit Verordnung Steffi Terörde	FitnessRaum Spiegelsaal		08.15 Uhr ab 07.09.2023	8	36,00 €	61,60 €
Fit bis ins hohe Alter Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		09.30 Uhr ab 07.09.2023	12	54,00 €	92,40 €
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		17.30 Uhr ab 10.08.2023	8	29,60 €	59,20 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		18.30 Uhr ab 07.09.2023	12	54,00 €	92,40 €
Bodystyles goes OUT Silke Geuting	OUTDOOR		18.45 Uhr ab 10.08.2023	8	29,60 €	59,20 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		19.30 Uhr ab 07.09.2023	12	54,00 €	92,40 €

Freitag

REHA Warm-WasserGymnastik Steffi Terörde / Freibad oder Hallenbad	Freibad / Hallenbad		19.30 Uhr ab 11.08.2023		4,50 € pro Einheit	
					nur für Mitglieder +VO	

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