

Kursbezeichnung	RAUM	Kurs Nr.	Dauer	Einheiten	PREISE	
					Mitglied	Nichtmitglied

Montag

<b>Pilates</b> Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		09.00 Uhr ab 13.01.2025	11	42,90 €	85,80 €
<b>Nordic WALKING</b> Gaby Spangemacher / zertifizierter Präventionskurs	OUTDOOR		18.15 Uhr ab 13.01.2025	12	54,60 €	92,40 €
<b>QUICK-TRAINING</b> mit Petra Lage 30 Minuten effektive Fettverbrennung	FitnessRaum Spiegelsaal		17.15 Uhr ab 06.01.2025	13	25,35 €	50,70 €
<b>Body Styles</b> Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr ab 06.01.2025	12	46,80 €	93,60 €
<b>JUMPING FITNESS</b> Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 06.01.2025	12	46,80 €	93,60 €
<b>Hatha - YOGA</b> Katja Nienhaus	FitnessRaum Spiegelsaal		20.00 Uhr ab 06.01.2025	12	46,80 €	93,60 €

Dienstag

<b>BREITENSORT</b> Maria Arping	FitnessRaum Spiegelsaal		11.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich		BREITENSORTANGEBOT **nur für Mitglieder**	
<b>REHA - fitness //</b> mit Verordnung Ute Mäteling	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 bis 18.45 Uhr ab 07.01.2025	14	63,70 €	107,80 €
					**Preise ohne Verordnung	
<b>Pilates</b> Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 07.01.2025	13	50,70 €	101,40 €
<b>Pilates</b> Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		20.00 Uhr ab 07.01.2025	13	50,70 €	101,40 €

Mittwoch

<b>YOGA</b> **ACHTUNG neue Uhrzeit!** Ekram Chakrabarty	FitnessRaum Spiegelsaal		09.15 Uhr ab 12.02.2025	9	52,65 €	105,30 €
<b>Body Styles</b> **Neues ZUSATZANGEBOT** Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal		17.00 Uhr ab 15.01.2025	13	50,70 €	101,40 €
<b>Body Styles</b> Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr ab 08.01.2025	14	54,60 €	109,20 €
<b>EASY DANCE</b> Sarah Heßling	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 08.01.2025	14	54,60 €	109,20 €

Donnerstag

<b>Fit bis ins hohe Alter</b> Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		09.30 Uhr ab 09.01.2025	12	54,60 €	92,40 €
<b>REHA - fitness Ü70**</b> Steffi Terörde	Spiegelsaal		10.30 Uhr ab 09.01.2025		**nur mit REHA VO** oder **nur für Mitglieder**	
<b>JUMPING FITNESS</b> Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		17.30 Uhr ab 09.01.2025	12	46,80 €	93,60 €
<b>FIT &amp; GESUND</b> Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		18.30 Uhr ab 09.01.2025	12	54,60 €	92,40 €
<b>Bodystyles goes OUT</b> Silke Geuting	OUTDOOR		18.45 Uhr ab 09.01.2025	12	46,80 €	93,60 €
<b>FIT &amp; GESUND</b> Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		19.30 Uhr ab 09.01.2025	12	54,60 €	92,40 €

Freitag

<b>REHA Warm-WasserGymnastik</b> Steffi Terörde / Freibad oder Hallenbad	Freibad / Hallenbad		19.30 Uhr ab 10.01.2025		4,55 € pro Einheit	
					**nur für Mitglieder +VO**	

\*\*ACHTUNG PREISREDUZIERUNG\*\*

<b>Let's go</b> - Wandern zum deutschen Wanderabzeichen Petra Heckelt / zertifizierte Gesundheitswanderführerin	OUTDOOR ca. 3 bis 4 Std.		Termine variieren Treffpunkt Parkplatz neben dem Bhf.		5,00 €	7,00 €
					Pauschal pro Person!!	

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

INFO

Ihr möchtet einzeln kommen? Also, keine ganze Staffel buchen/bezahlen? Kein Problem. Einfach vorher abchecken ob ein Platz zu haben ist und den Kursbeitrag in Höhe von 4,50 € als Mitglied oder 9,00 € als Nichtmitglied mitbringen.  
(QuickTraining = 2,25€/4,50€)

ACHTUNG ! Um vorherige Anmeldung wird gebeten - die Kurse sind zu voll für spontane Aufnahmen🙏🙏🙏



