

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

Dienstag

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

Mittwoch

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

Donnerstag

Fit bis ins hohe Alter Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		09.30 Uhr ab 09.01.2025	12	54,60 €	92,40 €	
REHA - fitness U70** Steffi Terörde	Spiegelsaal		10.30 Uhr ab 09.01.2025		*nur mit REHA VO** oder **nur für Mitglieder**		
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		17.30 Uhr ab 09.01.2025	12	46,80 €	93,60 €	
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		18.30 Uhr ab 09.01.2025	12	54,60 €	92,40 €	
Bodystyles goes OUT Silke Geuting	OUTDOOR		18.45 Uhr ab 09.01.2025	12	46,80 €	93,60 €	
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		19.30 Uhr ab 09.01.2025	12	54,60 €	92,40 €	

Freitag

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

****ACHTUNG PREISREDUZIERUNG****

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

Anmeldungen an: 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 😊😊

