



Kursplan

SV Blau-Weiß Dingden e.V.
Höngsweg 3 · 46499 Dingden

Fit. Gesund.
Gemeinsam!

Mach mit -
bleib fit



Kursstart: 31.08.2026



Anmeldungen an:
kurse@bw-dingden.de

MONTAG



Kurs	Raum	Zeit	Dauer	Mitglieder	Kosten Nichtmitglieder
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	09:00 Uhr auf Anfrage bei Beate	7	27,65 €	55,30 €
REHA Wassergymnastik Steffi Terörde / Freibad Dingden	Freibad Dingden	13:00 Uhr	–	nur mit Verordnung	nur mit Verordnung
Nordic WALKING Gaby Spangemacher / zertifizierter Präventionskurs	OUTDOOR	16:15 Uhr auf Anfrage	–	5,50 €	10,00 €
QUICK-TRAINING mit Petra Lage 30 Minuten effektive Fettverbrennung	FitnessRaum Spiegelsaal	17:15 Uhr ab 31.08.2026	7	13,83 €	27,65 €
Body Styles Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	18:00 Uhr ab 31.08.2026	6	23,70 €	47,40 €
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	19:00 Uhr ab 31.08.2026	6	23,70 €	47,40 €
Hatha - YOGA Katja Nienhaus	FitnessRaum Spiegelsaal	20:00 Uhr ab 31.08.2026	6	23,70 €	47,40 €

DIENSTAG



Kurs	Raum	Zeit	Dauer	Mitglieder	Kosten Nichtmitglieder
BREITENSport Nadine Gauert & Maria Arping	FitnessRaum Spiegelsaal	11:00 Uhr Einstieg jederzeit möglich	–	BREITENSportANGEBOT *nur für Mitglieder*	
REHA - fitness // mit Verordnung Sarah Hessling	FitnessRaum Spiegelsaal	18:00 bis 18:45 Uhr Anmeldung erforderlich	–	nur mit Verordnung	nur mit Verordnung
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal	19:00 Uhr auf Anfrage bei Beate	7	27,65 €	55,30 €

MITTWOCH



Kurs	Raum	Zeit	Dauer	Mitglieder	Kosten Nichtmitglieder
YOGA Ekram Chakrabarty	FitnessRaum Spiegelsaal	09:15 Uhr ab 02.09.2026	7	41,43 €	82,95 €
Body Styles Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal	17:00 Uhr ab 03.09.2026	6	23,70 €	47,40 €
Body Styles Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal	18:00 Uhr ab 03.09.2026	6	23,70 €	47,40 €
EASY DANCE Sarah & Hendrik	FitnessRaum Spiegelsaal	19:00 Uhr ab 02.09.2026	7	27,65 €	55,30 €

DONNERSTAG



Kurs	Raum	Zeit	Dauer	Mitglieder	Kosten Nichtmitglieder
Fit bis ins hohe Alter Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	09:30 Uhr ab 24.09.2026	12	58,80 € 5,50 €	108,00 € 10,00 €
REHA - fitness U70** Steffi Terörde	FitnessRaum Spiegelsaal	10:30 Uhr ab 24.09.2026	12	nur mit Verordnung	nur mit Verordnung
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal	17:30 Uhr ab 03.09.2026	6	23,70 €	47,40 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	18:30 Uhr ab 24.09.2026	12	58,80 € 5,50 €	108,00 € 10,00 €
Bodystyles goes OUT Silke Geuting	OUTDOOR	18:45 Uhr ab 03.09.2026	6	23,70 €	47,40 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal	19:30 Uhr ab 24.09.2026	12	58,80 € 5,50 €	108,00 € 10,00 €

FREI- TAG



REHA WarmWasserGymnastik Steffi Terörde / Hallenbad	Hallenbad / Hamminkeln bitte Öffnungszeiten beachten!	19:30 Uhr Anmeldung erforderlich!	–	nur mit Verordnung	nur mit Verordnung
---	--	--------------------------------------	---	--------------------	--------------------

WANDERN



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

Bewegung. Gesundheit. Lebensfreude.



SV Blau-Weiß Dingden e.V.
Höngsweg 3 · 46499 Dingden

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