

FITNESS- GESUNDHEITSKURSE

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt



Ihr Freizeitpartner für die ganze Familie

14. Januar bis 12. April 2019

FITNESS

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:30	Wiesbaden	15.01.2019	Barbara	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Entspannt Fit	Erwachsene	Mo	09:00	Berlin	14.01.2019	Ulli	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Fit mit Babybauch	Erwachsene/Kinder	Mi	17:00	Hamburg	16.01.2019	Cecilia	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Gesundheitszirkel	Erwachsene	Fr	09:15	Fitnesscenter	18.01.2019	Robert	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Jumping Fitness	Erwachsene	Di	17.30	Frankfurt	15.01.2019	Natalia	12	90	B	78,00 €	108,00 €
Mama fit – Baby mit	Erwachsene/Kinder	Do	10:30	Frankfurt	17.01.2019	Bezi	11	60	A	38,50 €	71,50 €
Parcour ab 10 Jahre	Jugend/Erwachsene	Fr	16:00	ADH	18.01.2019	David/Chris	12	120	A	84,00 €	143,00 €
RüKoFit	Erwachsene	Mi	18:00	Berlin	24.01.2019	Claudia	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Smovey-Fitness	Erwachsene	Mo	18:00	Wiesbaden	21.01.2019	Claudia	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Stretch & Relax II	Erwachsene	Do	18:00	Frankfurt	10.01.2019	Barbara	12	45	A	42,00 €	78,00 €
Zumba® Fitness (morgens)	Anfänger	Mo	09:15	Wiesbaden	14.01.2019	Cecilia	12	55	A	42,00 €	78,00 €
Zumba® abends	Erwachsene	Mo	19:30	Hamburg	14.01.2019	Lenka	12	60	A	42,00 €	78,00 €
Zumba® Gold	Erwachsene	Fr	18:00	Hamburg	18.01.2019	Lenka	12	60	A	42,00 €	78,00 €

GESUNDHEIT

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
LifeKinetik®***(CM-Gesundheitscoaching)	Erwachsene	Do	18:00	Kindergarten	24.01.2019	Claudia	12	60	C	144,00 €	174,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	17.01.2019	Taher	11	60	B	71,50 €	99,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Di	19:30	Hamburg	15.01.2019	Taher	11	60	B	71,50 €	99,00 €
Pilates (Einsteiger/Geübte)	Erwachsene	Mo	10:15	Wiesbaden	14.01.2019	Ulli	12	75	B	78,00 €	108,00 €
Pilates (Einsteiger)	Erwachsene	Mi	18:00	Hamburg	16.01.2019	Cecilia	12	60	B	78,00 €	108,00 €
Pilates (Geübte)	Erwachsene	Do	18:15	Hamburg	17.01.2019	Cecilia	12	60	B	78,00 €	108,00 €
Yoga (Anfänger)	Erwachsene	Mi	20:10	Wiesbaden	16.01.2019	Gerd	16	80	C	107,10 €	168,30 €
Yoga (Workout für Männer)	Erwachsene	Do	20:10	Wiesbaden	17.01.2019	Gerd	17	85	C	107,10 €	168,30 €
Yoga (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Mi	18:30	Wiesbaden	16.01.2019	Gerd	16	90	C	100,80 €	158,40 €
Yoga (Geübte/Mittelstufe)	Erwachsene	Do	18:30	Wiesbaden	17.01.2019	Gerd	17	90	C	100,80 €	158,40 €

WASSER

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	14.01.2019	Birgit	12	45	B	78,00 €	108,00 €
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	20:00	Hallenbad	14.01.2019	Birgit	12	45	B	78,00 €	108,00 €
Aqua-Fit	Erwachsene	Di	18:15	Hallenbad	15.01.2019	Daniela	39	60	D	136,50 €	234,00 €
Aqua-Power	Erwachsene	Di	19:00	Hallenbad	15.01.2019	Daniela	39	60	D	136,50 €	234,00 €

Kinder

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
BIB Babys in Bewegung	Erwachsene/Kinder	Mi	09:00	Wiesbaden	16.01.2019	Bezi	11	60	A	38,50 €	71,50 €
BIB Babys in Bewegung	Erwachsene/Kinder	Mi	10:15	Wiesbaden	16.01.2019	Bezi	11	60	A	38,50 €	71,50 €
Babyschwimmen	Babys 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	15.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	15.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	15.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	15.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €
Babyschwimmen *	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	17.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €
Babyschwimmen *	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	17.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €
Babyschwimmen *	Babys 12 -17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	17.01.2019	Dörte	12	30	B	78,00 €	108,00 €

BEMERKUNGEN

¹ Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.

² Zertifiziert im Rahmen "Sport pro Gesundheit" von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.

³ als Rehabilitationssport anerkannt.

* zzgl. Eintritt für die Begleitperson

**Anmeldung nur direkt über Claudia Malsi (CM-Gesundheitscoaching)

Preiskategorie/Std

Kategorie	Kursbereich	Mitglieder	Gäste
A	Fitnesskurse mit 10er Karte buchbar	3,50 €	6,50 €
B	Gesundheits- und Wasserkurse, KEINE 10er Karten Buchung	6,50 €	8,90 €
C	Privater Trainer, KEINE 10er Karten Buchung	Indv.	Indv.
D	Jahreskurse (Aqua Fit und Aqua Power)	3,50 €	6,00 €
	Zehnerkarte	40,00 €	80,00 €