

**Gesundheitssport**  
Freie Plätze

|  |      |              |  |
|--|------|--------------|--|
| <b>Präventive Rückengymnastik</b><br>Regina van der Hoeven 0531-2378741                                      | ja   | montags,     | 18:00 – 19:00 Uhr                                  |
| <b>Power Swing / TOGU Brasil®</b><br><b>Präventive Rückengymnastik</b><br>Regina van der Hoeven 0531-2378741 | ja   | montags,     | 19:00 – 20:00 Uhr                                  |
| <b>Pilates</b><br>Angela Meyer 05303-3795  | nein | dienstags,   | 17:15 – 18:15 Uhr                                  |
| <b>Nordic Walking</b><br>Angela Meyer 05303-3795   |      | montags,     | <b>Auf Anfrage (A. Meyer)</b><br>18:00 - 19:00 Uhr |
| <b>Präventive Rückengymnastik</b><br>Maria Hammer 0531-2507706   | nein | mittwochs,   | 17:00 – 18:00 Uhr                                  |
| <b>Präventive Rückengymnastik</b><br>Maria Hammer 0531-2507706   | nein | mittwochs,   | 18:00 – 19:00 Uhr                                  |
| <b>Rücken Fit</b><br>Regina van der Hoeven 0531-2378741  | ja   | donnerstags, | 08:45 – 09:45 Uhr                                  |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Christa Körner 0531-506817   | nein | donnerstags, | 18:00 – 19:00 Uhr                                  |
| <b>Yoga</b><br>Regina van der Hoeven 0531-2378741  | ja   | donnerstags, | 19:15 – 20:30 Uhr                                  |

## Kursgebühren

| Kurse                      | Übungseinheiten       | 10 / 12 à 1 Std.   |
|----------------------------|-----------------------|--------------------|
| Präventive Rückengymnastik | } für Mitglieder      | 14,00 / 17,00 Euro |
| Power Swing / TOGU Brasil® |                       |                    |
| Pilates                    |                       |                    |
| Nordic Walking             |                       |                    |
| Rücken Fit                 |                       |                    |
| Wirbelsäulengymnastik      | } für Nichtmitglieder | 42,00 / 47,00 Euro |
|                            |                       |                    |
|                            | Übungseinheiten       | 12 à 1¼ Std.       |
| Yoga                       | } für Mitglieder      | 20,00 Euro         |
|                            | } für Nichtmitglieder | 50,00 Euro         |