

# Fit und Gesund

VGS Kurse 3/2017

E\*Neueinsteiger/M\*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S3	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:30	11.09.17 - 27.11.17	90,00/80,00	Allerheiligen
R3	Rücken Basic	Mo	17:00 - 18:30	11.09.17 - 27.11.17	90,00/80,00	Gnadental
T3	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	11.09.17 - 04.12.17	109,00/99,00	Südbad
I3	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	11.09.17 - 04.12.17	109,00/99,00	Südbad
V3	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	11.09.17 - 04.12.17	109,00/99,00	Südbad
D3	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	11.09.17 - 04.12.17	109,00/99,00	Südbad
Y3	Yoga *	Di	17:00 - 18:30	12.09.17 - 12.12.17	99,00/89,00	Holzheim
Y5	Yoga Einsteiger *	Di	18:30 - 20:00	12.09.17 - 12.12.17	99,00/89,00	Holzheim
X3	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	12.09.17 - 12.12.17	90,00/83,00	Dreikönigen
M3	Zumba Gold *	Di	18:00 - 19:00	12.09.17 - 12.12.17	83,00/76,00	Dreikönigen
U4	Tanzzwerge*	Mi	16:30 - 17:30	30.08.17 - 18.10.17	40,00	Gnadental
K3	Rückenger.Krafttraining*	Do	09:30 - 11:30	14.09.17 - 14.12.17	120,00/110,00	Norf
E3	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	31.08.17 - 07.12.17	129,00/119,00	Südbad
A3	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	07.09.17 - 07.12.17	119,00/109,00	Südbad
G3	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	07.09.17 - 07.12.17	119,00/109,00	Südbad
H3	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	07.09.17 - 07.12.17	119,00/109,00	Südbad
F2	Nordic Walking Fortge.	Do	18:00 - 19:30	Start: 14.09.17	85,00/75,00	Reuschenberg
F3	Nordic Walking Anfä.	Di	18:00 - 19:30	Start: 12.09.17	85,00/75,00	Reuschenberg
B3	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	31.08.17 - 07.12.17	129,00/119,00	Südbad
W3	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	31.08.17 - 07.12.17	129,00/119,00	Südbad

Um Mißverständnisse vorzubeugen erkundigen Sie sich bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussung des gewünschten Angebot.

Bei vielen Kursangeboten erstattet die Krankenkasse normalerweise bis zu 80 % der Kosten alle 2 Jahre!!

\* Diese Kurse werden von den Krankenkassen nicht bezuschusst!

VGS, Jülicherstr. 19, 41464 Neuss, Tel: 02131-409589, vgs@vgs-neuss.de, ww.vgs-neuss.de