

Fit und Gesund

VGS Kurse 2/2018

E*-Neueinsteiger/M*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M	Ort
S2	Einf. Ins Gerätetraining*	Mo	10:00 - 11:00	16.04.18 - 09.07.18	80,00/70,00	Allerheiligen
R2	Rücken Fitness*	Mo	17:00 - 18:00	16.04.18 - 09.07.18	80,00/70,00	Gnadental
T2	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	09.04.18 - 09.07.18	129,00/119,00	Südbad
I2	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	09.04.18 - 09.07.18	119,00/109,00	Südbad
V2	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	09.04.18 - 09.07.18	119,00/109,00	Südbad
D2	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	09.04.18 - 09.07.18	119,00/109,00	Südbad
Y2	Yoga *	Di	17:00 - 18:30	10.04.18 - 10.07.18	119,00/109,00	Holzheim
Y3	Yoga Einsteiger *	Di	18:30 - 20:00	10.04.18 - 10.07.18	119,00/109,00	Holzheim
X2	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	10.04.18 - 10.07.18	90,00/83,00	Dreikönigen
M2	Zumba® Gold *	Di	18:00 - 19:00	10.04.18 - 10.07.18	90,00/83,00	Dreikönigen
U2	Tanzzwerges *	Mi	16:30 - 17:30	ab Mai	40,00	Gnadental
K2	Rückenger.Krafttraining*	Do	09:30 - 11:30	12.04.18 - 12.07.18	110,00/100,00	Norf
E2	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	12.04.18 - 12.07.18	109,00/99,00	Südbad
A2	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	12.04.18 - 12.07.18	109,00/99,00	Südbad
G2	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	12.04.18 - 12.07.18	109,00/99,00	Südbad
H2	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	12.04.18 - 12.07.18	109,00/99,00	Südbad
F1	NordicWalking Anfä.	Di	18:00 - 19:30	ab 20.03.2018	85,00/75,00	Reuschenberg
B2	Aquafitness(abends)	Do	19:00 - 19:45	12.04.18 - 12.07.18	109,00/99,00	Südbad
W2	Aquafitness(abends)	Do	19:45 - 20:30	12.04.18 - 12.07.18	109,00/99,00	Südbad

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

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

* Diese Kurse werden von den Krankenkassen nicht bezuschusst!

VGS Neuss, Jülicherstr. 19, 41464 Neuss, Tel: 02131-409589, Fax: 02131-5235660, E- Mail: vgs@vgs-neuss.de, www.vgs-neuss.de