

# Gesund und Fit

VGS Kurse 3/2018

E\*-Neueinsteiger/M\*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M	Ort
S3	Einf. Ins Gerätetraining	Mo	10:00 - 11:00	10.09.18 - 26.11.18	80,00/70,00	Allerheiligen
R3	Rücken Fitness	Mo	17:15 - 18:15	10.09.18 - 26.11.18	80,00/70,00	Gnadental
T3	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	03.09.18 - 03.12.18	119,00/109,00	Südbad
I3	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	03.09.18 - 03.12.18	119,00/109,00	Südbad
V3	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	03.09.18 - 03.12.18	119,00/109,00	Südbad
D3	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	03.09.18 - 03.12.18	119,00/109,00	Südbad
Y4	Yoga *	Di	17:00 - 18:30	04.09.18 - 18.12.18	129,00/119,00	Holzheim
Y5	Yoga Einsteiger *	Di	18:30 - 20:00	04.09.18 - 18.12.18	129,00/119,00	Holzheim
X3	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	04.09.18 - 18.12.18	105,00/98,00	Dreikönigen
M3	Zumba® Gold *	Di	18:00 - 19:00	04.09.18 - 18.12.18	105,00/98,00	Dreikönigen
F3	NordicWalking Anfä.	Di	18:00 - 19:30	ab 04.09.18	85,00/75,00	Reuschenberg
U3	Tanzzwerge *	Mi	16:30 - 17:30	04.07.18 - 10.10.18	40,00	Gnadental
K3	Rückenger.Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	30.08.18 - 20.12.18	140,00/130,00	Norf
E3	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	06.09.18 - 06.12.18	109,00/99,00	Südbad
A3	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	06.09.18 - 06.12.18	109,00/99,00	Südbad
G3	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	06.09.18 - 06.12.18	109,00/99,00	Südbad
H3	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	06.09.18 - 06.12.18	109,00/99,00	Südbad
B3	Aquafitness(abends)	Do	19:00 - 19:45	06.09.18 - 06.12.18	109,00/99,00	Südbad
W3	Aquafitness(abends)	Do	19:45 - 20:30	06.09.18 - 06.12.18	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