

Fit ins neue Jahr

VGS Kurse1/2019

E*Neueinsteiger/M*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S1	Einf. ins Gerätetraining	Mo	10:00 - 11:00	21.01.19 - 01.04.19	80,00/70,00	Allerheiligen
R1	Rücken Fitness	Mo	17:15 - 18:15	21.01.19 - 01.04.19	80,00/70,00	Gnadental
T1	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	07.01.19 - 01.04.19	119,00/109,00	Südbad
I1	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	07.01.19 - 01.04.19	119,00/109,00	Südbad
V1	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	07.01.19 - 01.04.19	119,00/109,00	Südbad
D1	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	07.01.19 - 01.04.19	119,00/109,00	Südbad
Y0	Yoga *	Di	17:00 - 18:30	08.01.19 - 09.04.19	129,00/119,00	Holzheim
Y1	Yoga Einsteiger *	Di	18:30 - 20:00	08.01.19 - 09.04.19	129,00/119,00	Holzheim
X1	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	08.01.19 - 09.04.19	98,00/90,00	Dreikönigen
M1	Zumba Gold *	Di	18:00 - 19:00	08.01.19 - 09.04.19	90,00/83,00	Dreikönigen
K1	Rückenger.Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	10.01.19 - 11.04.19	140,00/130,00	Norf
E1	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	10.01.19 - 28.03.19	119,00/109,00	Südbad
A1	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	10.01.19 - 28.03.19	119,00/109,00	Südbad
G1	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	10.01.19 - 28.03.19	119,00/109,00	Südbad
H1	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	10.01.19 - 28.03.19	119,00/109,00	Südbad
F1	Nordic Walking Anfä.	Di	18:00 - 19:30	ab März	85,00/75,00	Reuschenberg
B1	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	10.01.19 - 28.03.19	119,00/109,00	Südbad
W1	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	10.01.19 - 28.03.19	119,00/109,00	Südbad

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

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