

# Fit und Gesund

VGS Kurse 3/2019

E\*Neueinsteiger/M\*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S3	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	09.09.19 - 18.11.19	80,00/70,00	Allerheiligen
R3	Rücken Basic	Mo	17:15 - 18:15	09.09.19 - 18.11.19	80,00/70,00	Gnadental
T3	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	02.09.19 - 02.12.19	119,00/109,00	Südbad
I3	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	02.09.19 - 02.12.19	119,00/109,00	Südbad
V3	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	02.09.19 - 02.12.19	119,00/109,00	Südbad
D3	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	02.09.19 - 02.12.19	119,00/109,00	Südbad
Y4	Yoga I *	Di	17:00 - 18:30	03.09.19 - 17.12.19	119,00/109,00	Holzheim
C3	Yoga II *	Di	18:30 - 20:00	03.09.19 - 17.12.19	119,00/109,00	Holzheim
X3	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	03.09.19 - 17.12.19	105,00/98,00	Dreikönigen
M3	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	10.09.19 - 17.12.19	104,00/96,00	Dreikönigen
F2	Nordic Walking Anfä.	Di	18:00 - 19:30	ab 10.09.19	85,00/75,00	Reuschenberg
K3	Rückenger. Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	29.08.19 - 19.12.19	140,00/130,00	Norf
E3	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	29.08.19 - 05.12.19	119,00/109,00	Südbad
A3	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	29.08.19 - 05.12.19	119,00/109,00	Südbad
G3	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	29.08.19 - 05.12.19	119,00/109,00	Südbad
H3	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	29.08.19 - 05.12.19	119,00/109,00	Südbad
B3	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	29.08.19 - 05.12.19	119,00/109,00	Südbad
W3	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	29.08.19 - 05.12.19	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 bis zu 80 % der Kosten!!

\* Diese Kurse werden von den Krankenkassen nicht bezuschusst!

VGS, Jülicherstr. 19, 41464 Neuss, Tel: 02131-409589, [vgs@vgs-neuss.de](mailto:vgs@vgs-neuss.de), [www.vgs-neuss.de](http://www.vgs-neuss.de)

VGS Neuss, Jülicherstr. 19, 41464 Neuss, Tel: 02131-409589, Fax: 02131-5235660, E- Mail: [vgs@vgs-neuss.de](mailto:vgs@vgs-neuss.de), [www.vgs-neuss.de](http://www.vgs-neuss.de)