

# Fit ins neue Jahr

VGS Kurse1/2020

E\*Neueinsteiger/M\*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S1	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	20.01.20 - 23.03.20	80,00/70,00	Allerheiligen
R1	Rücken Basic	Mo	17:15 - 18:15	20.01.20 - 23.03.20	80,00/70,00	Gnadental
T1	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	13.01.20 - 30.03.20	109,00/99,00	Südbad
I1	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	13.01.20 - 30.03.20	109,00/99,00	Südbad
V1	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	13.01.20 - 30.03.20	109,00/99,00	Südbad
D1	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	13.01.20 - 30.03.20	109,00/99,00	Südbad
Y1	Yoga I *	Di	17:00 - 18:30	07.01.20 - 31.03.20	119,00/109,00	Holzheim
C1	Yoga II *	Di	18:30 - 20:00	07.01.20 - 31.03.20	119,00/109,00	Holzheim
X1	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	07.01.20 - 31.03.20	90,00/83,00	Dreikönigen
M1	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	14.01.20 - 31.03.20	88,00/80,00	Dreikönigen
K1	Rückenger.Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	09.01.20 - 02.04.20	130,00/120,00	Norf
E1	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	09.01.20 - 02.04.20	119,00/109,00	Südbad
A1	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	09.01.20 - 02.04.20	119,00/109,00	Südbad
G1	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	09.01.20 - 02.04.20	119,00/109,00	Südbad
H1	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	09.01.20 - 02.04.20	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	09.01.20 - 02.04.20	119,00/109,00	Südbad
W1	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	09.01.20 - 02.04.20	119,00/109,00	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](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)