

# Fit und Gesund

VGS Kurse 2/2020

E\*Neueinsteiger/M\*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S2	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	17.08.20 - 26.10.20	80,00/70,00	Allerheiligen
R2	Rücken Basic	Mo	17:15 - 18:15	17.08.20 - 26.10.20	80,00/70,00	Gnadental
T2	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	17.08.20 - 02.11.20	99,00/89,00	Südbad
I2	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	17.08.20 - 02.11.20	99,00/89,00	Südbad
V2	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	17.08.20 - 02.11.20	99,00/89,00	Südbad
D2	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	17.08.20 - 02.11.20	99,00/89,00	Südbad
Y2	Yoga I *	Di	17:00 - 18:30	18.08.20 -14.12.20	159,00/149,00	Holzheim
C2	Yoga II *	Di	18:30 - 20:00	18.08.20 - 14.12.20	159,00/149,00	Holzheim
X2	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	28.07.20 - 29.09.20	75,00/68,00	Dreikönigen
M2	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	28.07.20 - 29.09.20	80,00/72,00	Dreikönigen
K2	Rückenger.Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	30.07.20 - 01.10.20	100,00/90,00	Norf
E2	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	13.08.20 - 29.10.20	99,00/89,00	Südbad
A2	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	13.08.20 - 29.10.20	99,00/89,00	Südbad
G2	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	13.08.20 - 29.10.20	99,00/89,00	Südbad
H2	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	13.08.20 - 29.10.20	99,00/89,00	Südbad
F2	Nordic Walking Fortg.	Di	18:00 - 19:30			Reuschenberg
B2	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	13.08.20 - 29.10.20	99,00/89,00	Südbad
W2	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	13.08.20 - 29.10.20	99,00/89,00	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)