

Fit und Gesund

VGS Kurse 3/2020

E*Neueinsteiger/M*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S3	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	23.11.20 - 01.02.21	80,00/70,00	Allerheiligen
R3	Rücken Basic	Mo	17:15 - 18:15	23.11.20 - 01.02.21	80,00/70,00	Gnadental
T3	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	09.11.20 - 08.03.21	119,00/109,00	Südbad
I3	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	09.11.20 - 08.03.21	119,00/109,00	Südbad
V3	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	09.11.20 - 08.03.21	119,00/109,00	Südbad
D3	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	09.11.20 - 08.03.21	119,00/109,00	Südbad
Y2	Yoga I *	Di	17:00 - 18:30	läuft seit 18.08.20		Holzheim
C2	Yoga II *	Di	18:30 - 20:00	läuft seit 18.08.20		Holzheim
X3	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	27.10.20 -22.12.20	68,00/60,00	Dreikönigen
M3	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	27.10.20 -22.12.20	72,00/64,00	Dreikönigen
L3	Aqua Schnupper abends*	Di	20:00 - 20:45	27.10.20 - 24.11.20	49,00/42,00	Südbad
P3	Aqua Schnupper abends*	Di	20:45 - 21:30	27.10.20 - 24.11.20	49,00/42,00	Südbad
K3	Rückenger.Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	08.10.20 - 17.12.20	90,00/80,00	Norf
E3	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	05.11.20 - 25.02.21	119,00/109,00	Südbad
A3	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	05.11.20 - 25.02.21	119,00/109,00	Südbad
G3	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	05.11.20 - 25.02.21	119,00/109,00	Südbad
H3	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	05.11.20 - 25.02.21	119,00/109,00	Südbad
B3	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	05.11.20 - 25.02.21	119,00/109,00	Südbad
W3	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	05.11.20 - 25.02.21	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, ww.vgs-neuss.de

VGS Neuss, Jülicherstr. 19, 41464 Neuss,Tel: 02131-409589, Fax: 02131-5235660, E- Mail: vgs@vgs-neuss.de, www.vgs-neuss.de