

Fitund Gesund!

VGS Kurse1/2021

E*Neueinsteiger/M*Vereinsmitglieder

	Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
S1	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	30.08.21-15.11.21	80,00/70,00	Allerheiligen
R1	Rücken Basic	Mo	17:15 - 18:15	23.08.21-08.11.21	80,00/70,00	Gnadental
T1	Aquafitness	Mo	12:00 - 12:45	07.06.21-27.09.21	99,00/89,00	Südbad
I1	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	21.06.21-25.10.21	99,00/89,00	Südbad
V1	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	21.06.21-25.10.21	99,00/89,00	Südbad
D1	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	21.06.21-25.10.21	99,00/89,00	Südbad
Y1	Yoga I *	Di	17:00 - 18:30	ab Oktober		Holzheim
C1	Yoga II *	Di	18:30 - 20:00	ab Oktober		Holzheim
L1	Aqua Schnupper*	Di	20:00 - 20:45	23.08.21-20.09.21	49,00	Südbad
X1	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	ab August		Dreikönigen
M1	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	ab August		Dreikönigen
K1	Rückenger.Krafttraining	Do	09:30 - 11:30	16.09.21-16.12.21	100,00/90,00	Norf
E1	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	10.06.21-23.09.21	99,00/89,00	Südbad
A1	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	24.06.21-07.10.21	99,00/89,00	Südbad
G1	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	24.06.21-07.10.21	99,00/89,00	Südbad
H1	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	24.06.21-07.10.21	99,00/89,00	Südbad
F1	Nordic Walking Anfä.	Di	18:00 - 19:30	ab 07.09.21	129,00	Reuschenberg
B1	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	10.06.21-23.09.21	99,00/89,00	Südbad
W1	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	10.06.21-23.09.21	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-Neuss e.V., Nixhütter Weg 98, 41468 Neuss, Tel.: 02131409589 Fax: 02131-5235660

Homepage www.vgs-neuss.de, e-mail: vgs@vgs-neuss.de