

Fit ins neue JAHR

VGS Kurse 1 2022

E* Neueinsteiger/M* Vereinsmitglieder

| | Kurs | Tag | Zeit | Zeitraum | Preis € E/M* | Ort |
|----|-------------------------|-----|---------------|---------------------|--------------|---------------|
| S1 | Rücken Plus | Mo | 10:00 - 11:00 | 07.02.22 - 25.04.22 | 90,00/80,00 | Allerheiligen |
| R1 | Rücken Basic | Mo | 17:15 - 18:15 | 09.02.22 - 27.04.22 | 90,00/80,00 | Gnadental |
| T1 | Aquafitness | Mo | 12:00 - 12:45 | 07.02.22 - 02.05.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| I2 | Aquafitness | Mo | 12:45 - 13:30 | 07.03.22 - 23.05.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| V2 | Aquafitness | Mo | 13:30 - 14:15 | 07.03.22 - 23.05.23 | 99,00/89,00 | Südbad |
| D2 | Aquafitness | Mo | 14:15 - 15:00 | 07.03.22 - 23.05.24 | 99,00/89,00 | Südbad |
| Y1 | Yoga I * | Di | 17:00 - 18:30 | 11.01.22 -05.04.22 | 118,60 | Holzheim |
| C1 | Yoga II * | Di | 18:30 - 20:00 | 11.01.22 -05.04.22 | 118,60 | Holzheim |
| L1 | Aqua Schnupper* | Di | 20:00 - 20:45 | 25.01.22 - 05.04.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| X1 | Pilates * | Di | 17:00 - 18:00 | 11.01.22 - 05.04.22 | 90,00/80,00 | Dreikönigen |
| M1 | Yoga Anfänger * | Di | 18:00 - 19:00 | 11.01.22 - 05.04.22 | 96,00/86,00 | Dreikönigen |
| F1 | Nordic Walking Anfä. | Di | 18:00 - 19:30 | 15.03.22 - 23.05.22 | 85,00/75,00 | Reuschenberg |
| K1 | Rückenger.Krafttraining | Do | 09:30 - 11:30 | 25.11.21 - 17.02.22 | 100,00/90,00 | Norf |
| E1 | Aquafitness | Do | 10:00 - 10:45 | 27.01.22 - 07.04.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| A1 | Aquafitness | Do | 12:45 - 13:30 | 10.02.22 - 05.05.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| G1 | Aquafitness | Do | 13:30 - 14:15 | 10.02.22 - 05.05.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| H1 | Aquafitness | Do | 14:15 - 15:00 | 10.02.22 - 05.05.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| B1 | Aquafitness (abends) | Do | 19:00 - 19:45 | 27.01.22 - 01.04.22 | 99,00/89,00 | Südbad |
| W1 | Aquafitness (abends) | Do | 19:45 - 20:30 | 27.01.22 - 01.04.22 | 99,00/89,00 | Südbad |

Um Missverständnissen vorzubeugen erkundigen Sie sich bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussung des gewünschten Angebots.

* Diese Kurse werden von den Krankenkassen nicht bezuschusst!

VGS e.V., Nixhütter Weg 98, 41468 Neuss, Tel: 02131-409589, vgs@vgs-neuss.de, www.vgs-neuss.de