

# Fit in den Herbst

VGS Kurse 3/ 2022

E\*Neueinsteiger / M\*Vereinsmitglieder

Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
<b>Aquafitness</b>					
T3	Aquafitness	Mo	11:45 - 12:30	19.09.22 - 05.12.22	99,00/89,00 Südbad
I3	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	24.10.22 - 30.01.23	99,00/89,00 Südbad
V3	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	24.10.22 - 30.01.23	99,00/89,00 Südbad
D3	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	24.10.22 - 30.01.23	99,00/89,00 Südbad
L3	Aqua am Abend	Di	20:00 - 20:45	23.08.22 - 08.11.22	99,00/89,00 Südbad
P3	Aqua am Abend	Di	20:45 - 21:30	23.08.22 - 08.11.22	99,00/89,00 Südbad
E3	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	08.09.22 - 24.11.22	99,00/89,00 Südbad
A3	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	20.10.22 - 26.01.23	99,00/89,00 Südbad
G3	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	20.10.22 - 26.01.23	99,00/89,00 Südbad
H3	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	20.10.22 - 26.01.23	99,00/89,00 Südbad
B3	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	03.11.22 - 09.02.23	99,00/89,00 Südbad
W3	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	03.11.22 - 09.02.23	99,00/89,00 Südbad
<b>Weitere Angebote</b>					
S3	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	14.11.22 - 30.01.23	95,00/85,00 Allerheiligen
F3	Nordic Walking	Mo	18:00 - 19:30	05.09.22 - 07.11.22	110,00/100,00 Reuschenberg
M3	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	16.10.22 - 20.12.22	72,00/62,00 Dreikönigen
X3	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	16.10.22 - 20.12.22	68,00/58,00 Dreikönigen
R3	Rücken Basic	Mi	17:15 - 18:15	16.11.22 - 01.02.23	90,00/80,00 Gnadental
N3	Nordic Walking Anf.	DO	18:00 - 19:30	01.09.22 - 03.11.22	110,00/100,00 Reuchenberg
K3	Rückenger.Krafttraining	DO	09:30 - 11:30	19.05.22 - 15.12.22	230,00/ 220,00 Norf

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

Bei vielen Kursangeboten erstattet die Krankenkasse normalerweise alle 2 Jahre bis zu 80 % der Kosten !!

\* Diese Kurse werden von den Krankenkassen nicht bezuschusst!

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