

# Fit ins neue Jahr

VGS Kurse 1/ 2023

E\*Neueinsteiger / M\*Vereinsmitglieder

Kurs	Tag	Zeit	Zeitraum	Preis E/M*	Ort
<b>Aquafitness</b>					
T1	Aquafitness	Mo	11:45 - 12:30	16.01.23 - 27.03.23	99,00/89,00 Südbad
I1	Aquafitness	Mo	12:45 - 13:30	06.02.23 - 08.05.23	99,00/89,00 Südbad
V1	Aquafitness	Mo	13:30 - 14:15	06.02.23 - 08.05.23	99,00/89,00 Südbad
D1	Aquafitness	Mo	14:15 - 15:00	06.02.23 - 08.05.23	99,00/89,00 Südbad
L1	Aqua am Abend	Di	20:00 - 20:45	06.03.23 - 23.05.23	99,00/89,00 Südbad
P1	Aqua am Abend	Di	20:45 - 21:30	06.03.23 - 23.05.23	99,00/89,00 Südbad
E1	Aquafitness	Do	10:00 - 10:45	01.12.22 - 16.03.23	99,00/89,00 Südbad
A1	Aquafitness	Do	12:45 - 13:30	26.01.23 - 20.04.23	99,00/89,00 Südbad
G1	Aquafitness	Do	13:30 - 14:15	26.01.23 - 20.04.23	99,00/89,00 Südbad
H1	Aquafitness	Do	14:15 - 15:00	26.01.23 - 20.04.23	99,00/89,00 Südbad
B1	Aquafitness (abends)	Do	19:00 - 19:45	16.02.23 - 11.05.23	99,00/89,00 Südbad
W1	Aquafitness (abends)	Do	19:45 - 20:30	16.02.23 - 11.05.23	99,00/89,00 Südbad
<b>Weitere Angebote</b>					
S1	Rücken Plus	Mo	10:00 - 11:00	16.01.23 - 20.03.23	95,00/85,00 Allerheiligen
F1	Nordic Walking	Mo	18:00 - 19:30	in Planung	110,00/100,00 Reuschenberg
M1	Yoga Anfänger *	Di	18:00 - 19:00	10.01.23 - 28.03.23	88,00/87,00 Dreikönigen
X1	Pilates *	Di	17:00 - 18:00	10.01.23 - 28.03.23	83,00/73,00 Dreikönigen
R3	Rücken Basic	Mi	17:15 - 18:15	16.11.22 - 01.02.23	90,00/80,00 Dreikönigen
N1	Nordic Walking Anf.	DO	18:00 - 19:30	in Planung	110,00/100,00 Reuchenberg
0	0	0	0	0	0

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