

AKTIV in BEWEGUNG e.V. – Kurse 2022

Kurse	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitglied	Kein Mitglied
ENERGY DANCE ®	11:00 – 12:30 Uhr Samstags - Kursplan	----	Einzeln 10,00 €
K2 Power Workout	18:45 – 19:23 Uhr Dienstag	----	70,00 €
K3 Pilates	19:00 – 20:00 Uhr Montag	----	100,00 €
K4 Pilates	09:45 – 10:45 Uhr Dienstag	----	100,00 €
K5 Pilates	19:45 – 20:45 Uhr Dienstag	----	100,00 €
K13 Pilates	19:45 – 20:45 Uhr Donnerstag	----	100,00 €
K8 FASZIO® Fitness Mix	18:00 – 18:45 Uhr Montag	----	70,00 €
K9 FASZIO® ganzheitliches Faszientraining	09:00 – 09:30 Uhr Dienstag	----	50,00 €
K11 Hatha Yoga	19:00 – 20:15 Uhr Mittwoch	----	100,00 €
K7 smovey dance	18:30 – 19:30Uhr Donnerstag	----	100,00 €
K12 smovey dance	09:30 – 10:30Uhr Freitag	----	100,00 €
K 6 fle-xx ® Wirbelsäulengymnastik	10:30 – 11:20 Uhr Mittwoch	----	100,00 €
K14 smovey outdoor Ab April	18:00 – 19:00 Uhr Donnerstag	----	100,00 €
K 15 Bauch, Beine, Po	9:00 – 09:45 Uhr Donnerstag	----	70,00 €
K16 Bewegen statt Schonen mit Krankenkassenzuschuss	17:30 – 18:45 Uhr FREI auf Anfrage	100,00 €	100,00 €
ATP Alltagstrainingsprogramm mit Krankenkassenzuschuss	11:00 – 12:00 Uhr Dienstag auf Anfrage	100,00 €	100,00 €