

# Sept.-Dez. 2011

TAG	UHRZEIT	KURS	Einheiten	LEITUNG
<b>Montag</b>				
Bitte erfragen	9.00-10.00	<b>YOGA</b>		<b>Daniela Mertel</b>
Bitte erfragen	9.30 - 10.20 10.30 - 11.20	<b>Windelflitzer</b>		<b>Heike Delbrück</b>
<b>Dienstag</b>				
13.09.-13.12.	9.00-10.00	<b>Fit in den Tag 1</b>	13	<b>M</b>
Bitte erfragen	10.15-11.00	<b>MUKIB</b>		<b>Heike Delbrück</b>
Bitte erfragen	16.00-17.00	<b>Fit 50+</b>		<b>Sandra Lösch</b>
13.09.-13.12.	18.20-19.20	<b>Rückenfitness 2</b>	13	<b>Sonja Schürle</b>
13.09.-13.12.	20.30-21.30	<b>BBP</b>	13	<b>Martina Beck</b>
<b>Mittwoch</b>				
14.09.-12.12.	8.30-9.30	<b>RundumFit</b>	13	<b>Sonja Schürle</b>
14.09.-12.12.	9.30-10.30	<b>Rückenfitness 1</b>	13	<b>Sonja Schürle</b>
ab 21.09.	18.00-19.00	<b>QiGong</b>	10	<b>Anette Wendler-Krug</b>
14.09.-07.12	19.15-20.15	<b>Rückenfitness 3</b>	12	<b>Sandra Noack</b>
14.09.-07.12.	20.30-21.30	<b>Pilates</b>	12	<b>Sandra Noack</b>
<b>Donnerstag</b>				
ab 22.09.	8.00-9.00	<b>QiGong</b>	10	<b>Anette Wendler-Krug</b>
15.09.12-15.12.	9.15-10.15	<b>Fit in den Tag 2</b>	13	<b>Martina Beck</b>
Bitte erfragen	10.30-11.30	<b>Fit im Alter</b>	Bitte erfragen	<b>Heike Delbrück</b>

## Kursgebühren:

Einheiten	Mitglied	Nichtmitglied
10	40,00	65,00
12	48,00	78,00
13	52,00	84,50
10 Windelflitzer	40,00	40,00

## Anmeldung und Informationen:

Heike Delbrück 0711/8661220 od. hsklpde@arcor.de  
 Martina Beck 0711/732961 od. tomaseco@t-online.de  
 Sandra Noack 0711/6553190 od. sandra75.noack@arcor.de  
 Sonja Schürle 0711/8894899 od. sonjaschuerrle@aol.com  
 Sandra Lösch 0711/8666771 od. sandraloesch710@hotmail.com  
 Daniela Mertel 0711/8879829 od. Danielamertel@aol.com

## Nordic Walking Einsteigerkurs

Lernen sie in einem Wochenendkurs die richtige Technik im Umgang mit den Stöcken.

Kurskosten Mitglieder 20,00 Nichtmitglieder 32,50

Anmeldung und Informationen bei Sabine Geiger Tel: 07150/970622  
 oder [Geiger-Muenchingen@t-online.de](mailto:Geiger-Muenchingen@t-online.de)



## SPORT PRO GESUNDHEIT



Unsere Qualitätssiegel-Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können Ihr Herz-Kreislauf-System stärken, Ihr Skelett-System, wie beispielsweise den Rücken stabilisieren oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.

Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse.

Folgende Kurse von uns sind ausgezeichnet:

Rückenfitness  
 Fitness – Mix  
 Fit 50+  
 Pilates