

SV Blau-Weiß Dingden e.V. Höingsweg 3 - 46499 Dingden

Kursstart: 19.08.2024

Kursbezeichnung	RAUM	Kurs Nr.	Dauer	Einheiten	PREISE		
					Mitglied	Nichtmitglied	
Montag							
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		09.00 Uhr ab 19.08.2024	13	49,40 €	98,80 €	
Nordic WALKING Gaby Spangemacher / zertifizierter Präventionskurs	OUTDOOR		18.15 Uhr ab 19.08.2024	12	54,60 €	92,40 €	
QUICK-TRAINING mit Petra Lage 30 Minuten effektive Fettverbrennung	FitnessRaum Spiegelsaal		17.15 Uhr ab 19.08.2024	8	15,20 €	30,40 €	
Body Styles Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr ab 26.08.2024	7	26,60 €	53,20 €	
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 26.08.2024	7	26,60 €	53,20 €	
Hatha - YOGA Katja Nienhaus	FitnessRaum Spiegelsaal		20.00 Uhr ab 02.09.2024	6	22,80 €	45,60 €	

Dienstag

BREITENSSPORT Maria Arping	FitnessRaum Spiegelsaal		11.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich		BREITENSSPORTANGEBOT **nur für Mitglieder**	
REHA - fitness // mit Verordnung Steffi Terörde	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 bis 18.45 Uhr	8	36,40 €	61,60 €
					**Preise ohne Verordnung	
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 20.08.2024	13	49,40 €	98,80 €
Pilates Beate Dickmann	FitnessRaum Spiegelsaal		20.00 Uhr ab 20.08.2024	13	49,40 €	98,80 €

Mittwoch

YOGA Ekram Chakrabarty	FitnessRaum Spiegelsaal		09.00 Uhr ab 21.08.2024	8	45,60 €	91,20 €
FitMix / ein Mix aus verschiedensten Fitnessvarianten Nadine Rath	FitnessRaum Spiegelsaal		17.00 Uhr ab 21.08.2024	8	30,40 €	60,80 €
Body Styles Petra Lage	FitnessRaum Spiegelsaal		18.00 Uhr ab 21.08.2024	8	30,40 €	60,80 €
EASY DANCE Sarah Heßling	FitnessRaum Spiegelsaal		19.00 Uhr ab 28.08.2024	7	26,60 €	53,20 €

Donnerstag

Fit bis ins hohe Alter Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		09.30 Uhr ab 19.09.2024	12	54,60 €	92,40 €
REHA - fitness Ü70** Steffi Terörde	Spiegelsaal		10.30 Uhr		**nur mit REHA VO** oder **nur für Mitglieder**	
JUMPING FITNESS Silke Geuting	FitnessRaum Spiegelsaal		17.30 Uhr ab 22.08.2024	7	26,60 €	53,20 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		18.30 Uhr ab 19.09.2024	12	54,60 €	92,40 €
Bodystyles goes OUT Silke Geuting	OUTDOOR		18.45 Uhr ab 22.08.2024	7	26,60 €	53,20 €
FIT & GESUND Steffi Terörde / zertifizierter Präventionskurs	FitnessRaum Spiegelsaal		19.30 Uhr ab 19.09.2024	12	54,60 €	92,40 €

Freitag

REHA Warm-WasserGymnastik Steffi Terörde / Freibad oder Hallenbad	Freibad / Hallenbad		19.30 Uhr ab Oktober 2024		4,55 € pro Einheit	**nur für Mitglieder +VO**
---	---------------------	--	------------------------------	--	--------------------	----------------------------

Samstag ****NEU**NEU****

Let's go - Wandern zum deutschen Wanderabzeichen Petra Heckelt / zertifizierte Gesundheitswanderführerin	OUTDOOR ca. 3 bis 4 Std.		07.09.2024 10 Uhr: Treffpunkt Vereinsheim Dingden		10,00 €	15,00 €
					Gruppenpreise möglich!	

Anmeldungen an: kurse@bw-dingden.de oder direkt beim Trainer!

INFO

Ihr möchtet einzeln kommen? Also, keine ganze Staffel buchen/bezahlen? Kein Problem. Einfach vorher abchecken ob ein Platz zu haben ist und den Kursbeitrag in Höhe von 4€ als Mitglied oder 8€ als Nichtmitglied mitbringen. (QuickTraining = 2€/4€)
ACHTUNG ! Um vorherige Anmeldung wird gebeten - die Kurse sind zu voll für spontane Aufnahmen 🙏🙏🙏