

# FITNESS- GESUNDHEITSKURSE

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt



Ihr Freizeitpartner für die ganze Familie

Januar – März 2020 (ausgen. Halb-/Jahreskurse)

## FITNESS

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:30	Wiesbaden	14.01.2020	Barbara	10	60	A	35,00 €	70,00 €
Entspannt Fit	Erwachsene	Mo	09:00	Berlin	13.01.2020	Ulli	10	60	A	35,00 €	70,00 €
Gesundheitszirkel	Erwachsene	Fr	09:15	Fitnesscenter	17.01.2020	Sina	11	60	A	38,50 €	77,00 €
Jumping Fitness	Erwachsene	Di	17.30	Frankfurt	14.01.2020	Natalia	11	60	A	38,50 €	77,00 €
Mama fit – Baby mit	Erwachsene/Kinder	Do	10:30	Frankfurt	16.01.2020	Bezi	9	60	A	31,50 €	63,00 €
Outdoorfitness mit Kinderwagen	Erwachsene/Kinder	Do	09:00	Tännchen	12.03.2020	Bezi	3	60	A	10,50 €	21,00 €
Parkour ab 10 Jahre ( ½ Jahr)	Jugend/Erwachsene	Fr	16:00	ADH	17.01.2020	David	18	120	A	162,00 €	288,00 €
Fit in der Schwangerschaft	Frauen	Mo	17:15	Hamburg	13.01.2020	Bezi	10	60	A	35,00 €	70,00 €
Smovey-Fitness	Erwachsene	Mo	18:00	Wiesbaden	13.01.2020	Claudia	10	60	A	35,00 €	70,00 €
Stretch & Relax	Erwachsene	Do	18:00	Frankfurt	16.01.2020	Barbara	10	45	A	35,00 €	70,00 €
Stretching ab Januar	Erwachsene	Fr	10:15	Frankfurt	17.01.2020	Ulli	10	30	A	35,00 €	70,00 €
Pilates Einsteiger/geübte	Erwachsene	Mo	10:15	Wiesbaden	13.01.2020	Ulli	10	60/75	A	35,00 €	70,00 €
Zumba®	Erwachsene	Mo	19:30	Hamburg	13.01.2020	Lenka	11	60	A	38,50 €	77,00 €
Aerobic (BBP)	Jedermann	Mi	17:30	Hamburg	15.01.2020	Claudia	10	60	A	35,00 €	70,00 €
Aerobic und mehr ab Februar	Jedermann	Fr.	17:30	Hamburg	21.02.2020	Andrea	6	90	A	31,50 €	63,00 €

## GESUNDHEIT

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
LifeKinetik**(CM-Gesundheitscoaching)	Erwachsene	Do	18:00	Hamburg	16.01.2020	Claudia	12	60	C	144,00 €	174,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	16.01.2020	Taher	10	60	C	80,00 €	96,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Di	19:30	Hamburg	14.01.2020	Taher	10	60	C	80,00 €	96,00 €
Yoga (Anfänger)	Planung	Erwachsene	Mi	20:10	Wiesbaden			80	C		
Yoga (Workout für Männer)	Planung	Erwachsene	Do	20:10	Wiesbaden			85	C		
Yoga (Fortgeschrittene)	Planung	Erwachsene	Mi	18:30	Wiesbaden			90	C		
Yoga (Geübte/Mittelstufe)	Planung	Erwachsene	Do	18: 30	Wiesbaden			90	C		

# WASSER

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Aqua Jogging (Jahreskurs - NEU)	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	13.01.2020	Birgit	33	45	D	214,50 €	297,00 €
Aqua Jogging (Jahreskurs - NEU)	Erwachsene	Mo	19:45	Hallenbad	13.01.2020	Birgit	33	45	D	214,50 €	297,00 €
Aqua-Fit (Jahreskurs)	Erwachsene	Di	18:15	Hallenbad	14.01.2020	Dani/Lydia	30	45	D	105,00 €	210,00 €
Aqua-Power (Jahreskurs)	Erwachsene	Di	19:00	Hallenbad	14.01.2020	Dani/Lydia	30	45	D+	105,00 €	210,00 €

# Kinder

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
BIB Babys in Bewegung 7-11 Monate	Erwachsene/Kinder	Mi	09:00	Wiesbaden	15.01.2020	Bezi	10	60/90	A	35,00 €	70,00 €
BIB Babys in Bewegung 2-6 Monate	Erwachsene/Kinder	Mi	10:30	Wiesbaden	15.01.2020	Bezi	10	60/90	A	35,00 €	70,00 €
Kids in Bewegung 12-24 Monate	Erwachsene/Kinder	Mo	16:00	Hamburg	13.01.2020	Bezi	10	60	A	35,00 €	70,00 €
Babyschwimmen	Babys 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	14.01.2020	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	14.01.2020	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	14.01.2020	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	14.01.2020	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen*	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	16.01.2020	Dörte	10	30	B	60,00 €	79,00 €
Babyschwimmen*	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	16.01.2020	Dörte	10	30	B	60,00 €	79,00 €
Babyschwimmen*	Babys 12-17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	16.01.2020	Dörte	10	30	B	60,00 €	79,00 €

## BEMERKUNGEN

- <sup>1</sup> Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.
- <sup>2</sup> Zertifiziert im Rahmen "Sport pro Gesundheit" von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.
- <sup>3</sup> als Rehabilitationssport anerkannt.
- \* zzgl. Eintritt für die Begleitperson
- \*\* Anmeldung Life Kinetik direkt über Claudia Malsi (malsi@cm-gesundheitscoaching.de)

## Preiskategorie/Std

Kategorie	Kursbereich	Mitglieder	Gäste
A	Fitnesskurse mit 10er Karte buchbar	3,50 €	7,00 €
B	Gesundheits- und Wasserkurse, KEINE 10er Karten Buchung		
C	Privater Trainer, KEINE 10er Karten Buchung	6,50 €	10,00 €
D	Jahreskurse (Aqua Fit, Aqua Power und Aqua Jogging)	Indv.	Indv.
D+	Aqua Power mit 10er Karte buchbar	3,50 €	7,00 €
	Zehnerkarte Aerobic/Fitnesskurse (A) Kurs Takt 60 min.	40,00 €	80,00 €
	Zehnerkarte Parcour Kurs Takt 120 min.	100,00 €	180,00 €