



Kurse für Frauen

September - Oktober 2022

MONTAG

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 12.09., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten: 45,-€ 9x

DIENSTAG

Seniorinnensport

Di, 06.09., 13.45 - 14.45 Uhr wöchentlich
Di, 06.09., 15.00 - 16.00 Uhr wöchentlich

Fit und Standfest im Alltag

Di, 30.08., 16.15 - 17.15 Uhr 10x

Klang am Abend

Di, 13.09., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Di, 11.10., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

MITTWOCH

Pilates I

Mi, 21.09., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 65,- € 13x

Pilates II

Mi, 21.09., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 65,- € 13x

Selbsterfahrung durch Tanz und Bewegung - Entdecke deine Kraft und Leichtigkeit

Mi, 07.09., 18.00 - 19.30 Uhr, Kosten: 45,-€ 5x
Bitte Socken mitbringen

DONNERSTAG

Rückenschule/Pilates

Do, 01.09., 9.00 - 10.30 Uhr wöchentlich

Qigong I

Do, 01.09., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Qigong II

Do, 01.09., 17.15 - 18.15 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Klang am Mittag

Do, 22.09., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Do, 27.10., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Yoga sanft

Do, 08.09., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten: 143,- € 11x

FREITAG

Seniorinnensport

Fr, 09.09., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 7,- €/Termin
Wöchentlich

Yoga sanft - Schwerpunkt Beckenboden - anerkannter Präventionskurs

Schnupperstunde Fr, 02.09., 9.30 - 11.00 Uhr,
Kosten: 12,-€
Fr, 09.09., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 120,- € 10x

**Änderungen aufgrund der aktuellen Pandemie-
lage können auftreten.**

**Bitte fragen Sie im Zweifel nach und informie-
ren Sie sich zu gültigen Bestimmungen und
Hygieneregeln.**



Ausführliche Informationen zu Kursen erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet. Durch eine frühzeitige Anmeldung sichern Sie Ihre Teilnahme. Es gelten die Anmeldebedingungen des FZEs.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich. Bitte fragen Sie bei uns nach.

Gesundheitskurse werden bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.