

## Aktuelle Kursübersicht Gesundheitssport

<b>Kurs</b>	<b>Zielgruppe</b>	<b>Leitung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Gebühr € pro Tertian Mitglieder Einzel / Paare</b>	<b>Gebühr € pro Tertian Nichtmit- glieder Einzel / Paare</b>
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	<b>Susanne Holm</b> Krankengymnastin	307	Montag	18:30-19:30	VfL - Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 99
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	<b>Susanne Holm</b> Krankengymnastin	283	Montag	19:30-20:30	VfL - Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 99
<b>Schonende Wirbelsäulengymnastik/Entspannung</b>	Damen, Herren	<b>Marion Hadamitzky</b> Krankengymnastin	382	Dienstag	09:30-10:30	VfL - Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 99
Gesunder Rücken durch aktives Bewegen	Damen, Herren	<b>Reinhard Bappert</b> st. gepr. Sportlehrer	318	Dienstag	17:45-18:45	VfL - Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Yoga	Damen, Herren	<b>Elke Clauß</b> Yoga Übungsleiterin	640	Dienstag	18:00-19:30	Turnhalle der Gustav Werner Schule	31 / 56	57 / 99
Pilates	Damen, Herren	<b>Ilona Engels</b> st. gepr. Übungsleiterin	151	Dienstag	19:00-20:00	VfL - Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	<b>Marion Hadamitzky</b> Krankengymnastin	176	Dienstag	19:00-20:00	Turnhalle der Grundschule Eichenplatz	37 / 61	57 / 99
Yoga	Damen, Herren	<b>Marga Tschauner</b> Yoga Lehrerin	381	Mittwoch	19:00-20:30	Turnhalle der Grundschule Eichenplatz	31 / 56	57 / 79
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	<b>Claudia Schmidl</b> Krankengymnastin	74	Mittwoch	19:15-20:15	VfL - Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 79
<b>Fitness für Neu- und Wiedereinsteiger</b>	Damen, Herren	<b>Dr. Alexander Wergin</b> Übungsleiter Prävention	31	Mittwoch	20:15-21:45	VfL - Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Schongymnastik im Wasser (32 °C)	Damen, Herren	<b>Kristina Rosenberger</b> Krankengymnastin	118	Donnerstag	18:00-18:45	Schwimmhalle der Bodelschwingh Schule	42 / 71	62 / 89
Schongymnastik im Wasser (32 °C)	Damen, Herren	<b>Kristina Rosenberger</b> Krankengymnastin	314	Donnerstag	18:45-19:30	Schwimmhalle der Bodelschwingh Schule	42 / 71	62 / 89
<b>Fit wie ein Turnschuh Präv. Ausdauer- / Kräftigungstraining</b>	Damen, Herren	<b>Reinhard Bappert</b> st. gepr. Sportlehrer	77	Donnerstag	19:00-20:00	Turnhalle der Bodelschwingh Schule	16 / 25	46 / 79
QiGong	Damen, Herren	<b>Rosemarie Abel</b> Übungsleiterin Prävention	606	Freitag	17:30-19:00	Turnhalle der Grundschule Eichenplatz	23 / 32	60 / 97