

## Gesundheitssport

Kurs	Zielgruppe	Leitung	Nr.	Tag	Zeit	Ort	Gebühr in € Einzel / Paare im Tertial	Gebühr in € Nichtmitglieder Einzel / Paare im Tertial
M-E-G-A - Das Bewegungsprogramm	Kinder 3-5 Jahre	Gabi Knappe, Übungsleiterin Prävention "P"	624	Montag	15:30-16:45	Sporthalle Böfingen	16	46
M-E-G-A - Das Bewegungsprogramm	Kinder 5-7 Jahre	Gabi Knappe, Übungsleiterin Prävention "P"	624	Montag	16:45-18:15	Sporthalle Böfingen	16	46
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	Susanne Holm Krankengymnastin	307	Montag	18:30-19:30	VfL Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 99
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	Susanne Holm Krankengymnastin	283	Montag	19:30-20:30	VfL Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 99
Schonende Wirbelsäulengymnastik/ Entspannung	Damen, Herren	Marion Hadamitzky Krankengymnastin	382	Dienstag	09:30-10:30	VfL Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 99
Gesunder Rücken durch aktives Bewegen	Damen, Herren	Reinhard Bappert st. gepr. Sportlehrer	318	Dienstag	17:30-18:30	VfL Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Pilates Gymnastik Training aus dem "Powerhouse"	Damen, Herren	Ilona Engels st. gepr. Übungsleiterin	151	Dienstag	19:00-20:00	VfL Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	Marion Hadamitzky Krankengymnastin	176	Dienstag	19:00-20:00	Turnhalle der Eichenplatzgrundschule	37 / 61	57 / 99
Yoga	Damen, Herren	Elke Clauß Yoga Übungsleiterin	VfL	Dienstag	18:00-19:30	Turnhalle der Gustav Werner Schule	31 / 56	57 / 99
Fitness für Neu- und Wiedereinsteiger	Damen, Herren	Dr. Alexander Wergin Übungsleiter Prävention "P"	31	Mittwoch	20:15-21:45	VfL Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Wirbelsäulengymnastik	Damen, Herren	Elisabeth Geyer st. gepr. Übungsleiterin	74	Mittwoch	19:15-20:15	VfL Gymnastikstudio	37 / 61	57 / 79
Yoga	Damen, Herren	Marga Tschauner st.g.Übungsleiterin/Yoga Lehrerin	381	Mittwoch	19:00-20:30	Turnhalle der Eichenplatzgrundschule	31 / 56	57 / 79
Fit wie ein Turnschuh Präv. Ausdauer- / Kräftigungstraining	Damen, Herren	Reinhard Bappert st. gepr. Sportlehrer	77	Donnerstag	19:00-20:00	Turnhalle der Bodenschwingh Schule	16 / 25	46 / 79
Schongymnastik im Wasser (32 °C)	Damen, Herren	Kristina Rosenberger Krankengymnastin	118	Donnerstag	18:00-18:45	Schwimmhalle der Bodenschwingh Schule	42 / 71	62 / 89
Schongymnastik im Wasser (32 °C)	Damen, Herren	Kristina Rosenberger Krankengymnastin	118	Donnerstag	18:45-19:30	Schwimmhalle der Bodenschwingh Schule	42 / 71	62 / 89
Fit ins Wochenende	Damen, Herren	Sandra Julmi st. g. Sport- und Gymnastiklehrerin	VfL	Freitag	09:30 - 11:00	VfL Gymnastikstudio	16 / 25	46 / 79
Qi Gong für Anfänger	Damen, Herren	Rosemarie Abel Übungsleiterin Prävention "P"	606	Freitag 10 Kurstage	17:30-19:00	Turnhalle der Eichenplatzgrundschule	23 / 32	60 / 97
Qi Gong für Fortgeschrittene	Damen, Herren	Rosemarie Abel Übungsleiterin Prävention "P"	32	Freitag 10 Kurstage	19:00-20:30	Turnhalle der Eichenplatzgrundschule	23 / 32	60 / 97