



## KURS-ÜBERSICHT

Kursbeschreibung	Art	Kurszeit	Gebühr
<b>Extra-Kurse</b>			
<b>Qi Gong</b>	pro Kursblock	DI 18:45 - 19:45	75,- € f. SGE-Mitglieder 110,- € f. Nichtmitglieder
<b>Tai Chi Chuan</b>	in Kombination mit Qi Gong pro Kursblock	DI 18:45 - 20:30	135,- € f. SGE-Mitglieder 175,- € f. Nichtmitglieder
<b>Yoga für den Rücken</b>	10er-Präventionskurs (Krankenkassen anerkannt)	MI 19:00 - 20:30	90,- € f. SGE-Mitglieder 120,- € f. Nichtmitglieder
<b>Yoga für Anfänger / Steiftiere</b>	10er-Präventionskurs (Krankenkassen anerkannt)	MI 20:40 - 21:40	75,- € f. SGE-Mitglieder 105,- € f. Nichtmitglieder
<b>Hatha Yoga 60+</b>	10er-Präventionskurs (Krankenkassen anerkannt)	MO 10:00 - 11:30	90,- € f. SGE-Mitglieder 120,- € f. Nichtmitglieder
<b>Reha-Sport</b>	Einstieg jederzeit möglich	MO 17:00 - 17:55 DI 8:00 - 8:55 DI 9:00 - 9:55 DI 10:00 - 10:55 DI 11:00 - 11:55 MI 09:45 - 10:40 MI 10:45 - 11:40 MI 15:45 - 16:40 MI 17:00 - 17:55 DO 9:00 - 9:55 DO 10:00 - 10:55 DO 11:15 - 12:15 DO 18:30 - 19:25 FR 10:00 - 10:55 FR 11:00 - 11:55 FR 12:30 - 13:30 (Lunge) FR 15:00 - 15:55 FR 16:00 - 16:55 SA 11:30 - 12:30	Abrechnung über Krankenkasse
<b>Fit-maXX</b>			
<b>Gerätetraining, Sportsauna + Fit-maXX- &amp; Fit-pur - Kurse</b> (= alle Angebote ab hier)			
<b>Indoor Cycling</b>	Einstieg jederzeit möglich	MO 19:00 - 19:55 DI 19:30 - 20:30 SA 09:00 - 09:55	Gebühr <b>Fit-maXX</b> (s. Anmeldeformular) bzw. über <b>10er-Kurs-Karte</b> (s.u.)
<b>Fit-pur</b>			
<b>Gerätetraining, Sportsauna + Fit-pur - Kurse</b> (=alle Angebote ab hier)			
<b>Workout Factory</b>	Einstieg jederzeit möglich	SA 10:15 - 11:15	
<b>CrossX</b>	nach Absprache	DI 17:20 - 18:20	
<b>Power-Yoga</b>	Einstieg jederzeit möglich	DO 19:30 - 20:45	
<b>Rücken-Fit</b>	Einstieg jederzeit möglich	MI 18:00 - 18:45	
<b>Step Aerobic</b>	Einstieg jederzeit möglich	MO 18:00 - 18:55 FR 17:00 - 17:55	
<b>Langhantel-Training</b>	Einstieg jederzeit möglich	SA 13:00 - 14:00	
<b>Pilates</b>	Einstieg jederzeit möglich	FR 18:00 - 18:55	
<b>Hula Hoop Workout</b>	Einstieg jederzeit möglich	DI 18:20 - 19:20 DO 17:20 - 18:20 SO 08:50 - 09:50	

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter:  
**www.sge-sportcenter.de**