



KURS - ÜBERSICHT

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