

**Vereinsangebote/Kurse für Erwachsene
Oktober bis Dezember 2022**



**8, 9 und 10 Wochentermine
im 4. Quartal (17.10. bis 22.12.2022)**

10 Termine montags

Aktiv-Fitness (45,00 €)

17.10. // 24.10. // 31.10. // 07.11. // 14.11. // 21.11. // 28.11. // 05.12. // 12.12. // 19.12.

9 Termine dienstags

Rücken-Fit (40,50 €)

Power Lift (58,50 €, Kursdauer: jeweils 90 Minuten)

Functional Fitness (40,50 €)

18.10. // 25.10. // 08.11. // 15.11. // 22.11. // 29.11. // 06.12. // 13.12. // 20.12.

10 Termine mittwochs

Body in Balance (45,00 €)

19.10. // 26.10. // 02.11. // 09.11. // 16.11. // 23.11. // 30.11. // 07.12. // 14.12. // 21.12.

9 Termine donnerstags

Indoor-Bootcamp (40,50 €)

27.10. // 03.11. // 10.11. // 17.11. // 24.11. // 01.12. // 08.12. // 15.12. // 22.12.

8 bzw. 9 Termine freitags

Zumba (36,00 € für Nicht-Mitglieder, 12,00 € für Mitglieder)

21.10. // 28.10. // 04.11. // 18.11. // 25.11. // 02.12. // 09.12. // 16.12.

Gymnastik für Ältere (40,50 €)

21.10. // 28.10. // 04.11. // 11.11. // 18.11. // 25.11. // 02.12. // 09.12. // 16.12.