

# FITNESS-GESUNDHEITSKURSE

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt



Ihr Freizeitpartner für die ganze Familie

Januar - Juni 2025

## FITNESS

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:00	Wiesbaden	07.01.2025	Barbara	25/20	60	A	140,00€	230,00 €
Gesundheitszirkel	Erwachsene	Fr	10:15	Fitnesscenter	10.01.2025	Ulli/Robert	24/20	60	A	110,00 €	180,00 €
Pilates Einsteiger/geübte	Erwachsene	Mo	10:15	Frankfurt	06.01.2025	Ulli	24/20	60/75	A	84,00 €	168,00 €
Zumba®	Erwachsene	Mo	19:00	Hamburg	03.02.2025	Laura	19/16	60	A	78,40 €	156,80 €
Ganzkörper Workout (BBP)	Jedermann	Di	17:30	Frankfurt	11.02.2025	Michelle	17/15	55	A	66,00 €	132,00 €
Ganzkörper Workout (BBP)	Jedermann	Di	18:30	Frankfurt	11.02.2025	Michelle	17/15	55	A	66,00 €	132,00 €
Pilates Anfänger (Neu)	Erwachsene	Di	19:45	Berlin	11.02.2025	Michelle	17/15	55	A	84,00 €	168,00 €
Reha Kurs <sup>123</sup> (Neu)	Jedermann	Do	19:00	Hamburg	09.01.2025	Robert	12	60	C	124,50 €	158,00 €
Prävention allgemein <sup>123</sup> (Neu)	Jedermann	Do	20:00	Hamburg	09.01.2025	Robert	12	60	C	124,50 €	158,00 €

## GESUNDHEIT

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	16.01.2025	Taher	11	60	C	114,00 €	144,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Di	19:30	Hamburg	14.01.2025	Taher	11	60	C	114,00 €	144,00 €
Hatha Yoga <sup>1</sup>	Erwachsene	Do	18:00	Wiesbaden	20.03.2025	Jürgen König	8	90	B	100,00 €	152,00 €
Hatha Yoga <sup>1</sup>	Erwachsene	Do	19:45	Wiesbaden	20.03.2025	Jürgen König	8	90	B	100,00 €	152,00 €

## WASSER

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	31.03.2025	Birgit	11	45	B	77,00 €	123,20 €
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:45	Hallenbad	31.03.2025	Birgit	11	45	B	77,00 €	123,20 €

## Kinder

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Babyschwimmen	Babys 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	22.04.2025	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	22.04.2025	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	22.04.2025	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	22.04.2025	Dörte	10	30	B	65,00 €	89,00 €
Babyschwimmen*(+ Eintritt Hallenbad)	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	24.04.2025	Dörte	8	30	B	52,00 €	78,40 €
Babyschwimmen*(+ Eintritt Hallenbad)	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	24.04.2025	Dörte	8	30	B	52,00 €	78,40 €
Babyschwimmen*(+ Eintritt Hallenbad)	Babys 12-17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	24.04.2025	Dörte	8	30	B	52,00 €	78,40 €

### BEMERKUNGEN

- <sup>1</sup> Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.
- <sup>2</sup> Zertifiziert im Rahmen "Sport pro Gesundheit" von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.
- <sup>3</sup> als Rehabilitationssport anerkannt.
- \* zzgl. Eintritt für die Begleitperson

### Preiskategorie/Std

Kategorie	Kursbereich	Mitglieder	Gäste
A	Fitnesskurs		
B	Gesundheits- und Wasserkurse		
C	Reha und Prävention		

Alle Informationen: Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt – Am Aulenberg 2-10 – 64331 Weiterstadt – Tel. 06150-96100 – [www.diesportgemeinde.de](http://www.diesportgemeinde.de)  
[verwaltung@diesportgemeinde.de](mailto:verwaltung@diesportgemeinde.de)

**Geänderte Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag/Mittwoch u. Freitag von 8:00-12:00 Uhr**  
**Mittwoch zusätzlich von 14:00-18:00 Uhr**

**Schnuppern in den Kursen nach Absprache möglich (ausgenommen Wasserkurse).**