

# FITNESS- GESUNDHEITSKURSE

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt



Ihr Freizeitpartner für die ganze Familie (Stand 08.06.2021)

Juni/Juli 2021

## FITNESS

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Pilates Einsteiger/Geübte	Erwachsene	Mo	10:15	Frankfurt	14.06.21	Ulli	5	60	A	17,50 €	35,00 €
Fit in der Schwangerschaft	Erwachsene	Mo	09:00	Frankfurt	30.08.21	Ulli	6	60	A	21,00 €	42,00 €
Gesundheitszirkel	Erwachsene	Fr	10:30	Fitnesscenter	18.06.21	Ulli	5	60	A	17,50 €	35,00 €
Entspannt Fit	Erwachsene	Mo	09:00	Frankfurt	30.08.21	Ulli	6	60	A	21,00 €	42,00 €
Zumba Fitness	Erwachsene	Mo	19:00	Hamburg	07.06.21	Stephi	7	60	A	24,50 €	49,00 €
Outdoorfitness mit Kinderwagen	Erwachsener/Kind	Mi	15:00	Tännchen	16.06.21	Bezi	6	60	A	21,00 €	42,00 €
Parkour ab 10 Jahre (½ Jahr)	Jugend/Erwachsene	Fr	16:00	ADH	In Planung	David		120	E		
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:30	Frankfurt	In Planung	Barbara		60			
Stretch & Relax	Erwachsene	Do	18:00	Frankfurt	In Planung	Barbara		45	A		
Aerobic und mehr	Jedermann	Fr	17:30	Hamburg	In Planung	Andrea	9	90	A		

## GESUNDHEIT

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
<b>Lauftraining „Bewege deine Stadt“</b>	Erwachsene	Mi	16:30	Outdoor	16.06.21	Björn	<b>NEU</b>	30	Anfänger	<b>frei</b>	Anfrage
<b>Lauftraining „Bewege deine Stadt“</b>	Erwachsene	Mi	17:15	Outdoor	16.06.21	Björn	<b>NEU</b>	45	Fortgeschrittene	<b>frei</b>	Anfrage
<b>Tele-Rückenschule (NEU)</b>	Erwachsene	Di	19:30	Frankfurt	22.04.21	Taher	10	60	C	auf	Anfrage
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	22.04.21	Taher	10	60	C	75,00 €	99,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Di	19:30	Hamburg	20.04.21	Taher	12	60	C	99,00 €	129,00 €
Yoga (Anfänger)	Erwachsene	Mi	20:10	Wiesbaden	In Planung	Gerd		80	C		
Yoga (Workout für Männer)	Erwachsene	Do	20:10	Wiesbaden	In Planung	Gerd		85	C		
Yoga (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Mi	18:30	Wiesbaden	In Planung	Gerd		90	C		
Yoga (Geübte/Mittelstufe)	Erwachsene	Do	18:30	Wiesbaden	In Planung	Gerd		90	C		

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Aqua Jogging	Erwachsene			Hallenbad	In Planung	Birgit		45	D	€	€
Aqua-Fit ( <b>Jahreskurs</b> )	Erwachsene	Di	18:15	Hallenbad	In Planung			45	D	€	€
Aqua-Power ( <b>Jahreskurs</b> )	Erwachsene	Di	19:00	Hallenbad	In Planung			45	D	€	€

## Kinder

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
BIB Babys in Bewegung	Erwachsener/Kind	Mi	15:00	Wiesbaden	15.06.21	Bezi	6	60/90	A	21,00 €	42,00 €
Kids in Bewegung	Erwachsener/Kind	Mo	16:00	Hamburg	14.06.21	Bezi	7	60	A	24,50 €	49,00 €
Babyschwimmen/Babys 3-9 Monate	Erwachsener/Kind	Di	16:00	Hallenbad	15.06.21	Dörte	5	30	B	32,50 €	44,50 €
Babyschwimmen/Babys 9-17 Monate	Erwachsener/Kind	Di	16:30	Hallenbad	15.06.21	Dörte	5	30	B	32,50 €	44,50 €
Babyschwimmen/Babys 17-25 Monate	Erwachsener/Kind	Di	17:00	Hallenbad	15.06.21	Dörte	5	30	B	32,50 €	44,50 €
Babyschwimmen/Babys ab 25 Monate	Erwachsener/Kind	Di	17:30	Hallenbad	15.06.21	Dörte	5	30	B	32,50 €	44,50 €
Babyschwimmen* (+ Eintritt Hallenbad)	Babys 3-8 Mon.	Do		Hallenbad	In Planung	Dörte		30	B	€	€
Babyschwimmen* (+ Eintritt Hallenbad)	Babys 8-12 Mon.	Do		Hallenbad	In Planung	Dörte		30	B	€	€
Babyschwimmen* (+ Eintritt Hallenbad)	Babys 12-17 Mon.	Do		Hallenbad	In Planung	Dörte		30	B	€	€

### Kategorie (Zusatzinformationen)

### 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
- \*\* Anmeldung Life Kinetik direkt über Claudia Malsi (malsi@cm-gesundheitscoaching.de)

Kategorie	Kursbereich	Mitglieder	Gäste
A	Fitnesskurs mit 10er Karte buchbar (1 Karte = <b>1 Kurseinheit 30 Minuten</b> /2 Karten = 60 Minuten/3 Karten = 90 Minuten)	40,00 €	80,00 €
B	Gesundheits- und Wasserkurse, KEINE 10er Karten Buchung		
C	Privater Trainer, KEINE 10er Karten Buchung		
D	Jahreskurse (Aqua Fit, Aqua Power und Aqua Jogging)		
E	Auch mit 10er Karte PARCOUR nutzbar	100,00 €	180,00 €

Alle Informationen: Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt, Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt – Tel. 06150-96100

Internet: [www.diesportgemeinde.de](http://www.diesportgemeinde.de) oder [www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de) Mail: [verwaltung@sg-weiterstadt.de](mailto:verwaltung@sg-weiterstadt.de)