

Sommerferienprogramm

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Damit Sie auch in den kommenden Sommerferien Ihre Fitness und Gesundheit stärken und erhalten können, haben wir Ihnen ein kleines Sportangebot zusammengestellt.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn unter: www.kurse.essener-sport-betriebsgesellschaft.de um einen reibungslosen Ablauf der Kurse zu gewährleisten.

Allgemeine Hinweise: In den Sommerferien gibt es keine Rabattierung auf die gebuchten Kurse. Weitere Informationen, Kursbeschreibungen sowie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.sgz-nienhausen.de und liegen vor Ort in der Einrichtung aus.

Viel Spaß und Erfolg beim Besuch unserer Kurse!

Ihr Team vom SGZ Nienhausen

Fitness und Gesundheit

Aquafitness

23101	Mo	17:30-18:30 Uhr	5x	Michele	42,50 €	(27.06.+04.07.+11.07.+18.07.+01.08.2022)
23102	Mo	18:30-19:30 Uhr	5x	Michele	42,50 €	(27.06.+04.07.+11.07.+18.07.+01.08.2022)
23103	Mi	18:30-19:30 Uhr	3x	Brigitte	25,50 €	(06.07.+13.07.+20.07.2022)
23119	Do	19:30-20:30 Uhr	3x	Sandra	25,50 €	(07.07.+21.07.+04.08.2022)
23120	Fr	18:30-19:30 Uhr	3x	Sandra	25,50 €	(08.07.+22.07.+05.08.2022)

Fitness-Yoga

23104	Mo	19:00-20:30 Uhr	6x	Steffi	48,00 €	(27.06.+04.07.+11.07.+18.07+.25.07.+01.08.2022)
-------	----	-----------------	----	--------	---------	---

Pilates

23105	Mo	18:00-19:00 Uhr	6x	Steffi	42,00 €	(27.06.+04.07.+11.07.+18.07+.25.07.+01.08.2022)
23106	Fr	11:00-12:00 Uhr	3x	Irina	21,00 €	(08.07.+15.07.+22.07.2022)

Intensives Pilates

23107	Fr	17:00-18:00 Uhr	6x	Steffi	42,00€	(01.07.+08.07.+15.07.+22.07.+29.07.+05.08.2022)
-------	----	-----------------	----	--------	--------	---

Qi Gong

23108	Di	19:00-19:45 Uhr	5x	Simone	30,00 €	(05.07.+12.07.19.07.+26.07.+ 02.08.2022)
23109	Do	09:15-10:00 Uhr	5x	Simone	30,00 €	(07.07.+14.07.+21.07.+28.07.+04.08.2022)

Rücken Spezial

23110	Di	18:00-18:30 Uhr	3x	Birgit	12,00 €	(28.06.+05.07.+12.07.2022)
-------	----	-----------------	----	--------	---------	----------------------------

Step Express

23111	Di	17:00-18:00 Uhr	3x	Birgit	21,00 €	(28.06.+05.07.+12.07.2022)
23112	Fr	09:00-10:00 Uhr	3x	Birgit	21,00 €	(01.07.+08.07.+15.07.2022)

Step und BOP

23113	Di	18:30-19:30 Uhr	3x	Birgit	21,00 €	(28.06.+05.07.+12.07.2022)
-------	----	-----------------	----	--------	---------	----------------------------

Wirbelsäulengymnastik

23114	Fr	10:00-10:30 Uhr	3x	Birgit	12,00 €	(01.07.+08.07.+15.07.2022)
-------	----	-----------------	----	--------	---------	----------------------------

Yoga zum Start ins Wochenende

23115	Fr	18:00-19:30 Uhr	6x	Steffi	48,00 €	(01.07.+08.07.+15.07.+22.07.+29.07.+05.08.2022)
-------	----	-----------------	----	--------	---------	---

Zumba® Fitness

23116	Mi	19:30-20:30 Uhr	4x	Fabienne	28,00 €	(13.07.+20.07.+27.07.+03.08.2022)
23117	Mi	20:30-21:30 Uhr	4x	Fabienne	28,00 €	(13.07.+20.07.+27.07.+03.08.2022)

Zumba® Gold Toning

23118	Mo	16:30-17:30 Uhr	3x	Karin	21,00 €	(25.07.+01.08.+08.08.2022)
-------	----	-----------------	----	-------	---------	----------------------------