



Bewegung / Gymnastik / Fitness



Die VHS-FIT-CARD Für Sie? Für mich? Für wen?



- Möchten Sie Kurstermine flexibel wahrnehmen?
 - Möchten Sie unterschiedliche Kursangebote sinnvoll miteinander kombinieren, z.B. Krafttraining und Konditionsgymnastik?
 - Möchten Sie mehrmals pro Woche Ihren Körper trainieren?
 - Möchten Sie verschiedene Kursangebote ausprobieren?
 - Möchten Sie mehrere Kurse zum günstigen Preis besuchen?
 - Dann ist die **VHS-FIT-CARD** genau das Richtige!
- **Die Maxi-Fit-Card** ermöglicht Ihnen freien Zutritt zu allen 22 Kursen.
 - **Die Mini-Fit-Card** gilt nur für Veranstaltungen am Vormittag.
 - **Die Mega-Fit-Card** gilt nur für Veranstaltungen am Abend.

Welche Kurse mit den Fit-Cards besucht werden können, entnehmen Sie bitte der Übersicht auf dieser Seite. **Beachten Sie auch die unterschiedlichen Laufzeiten und Pausen der einzelnen Kurse. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Terminänderungen und Ausfall nur eine Benachrichtigung über Aushang erfolgen kann.** Die VHS-Leitung kann bei einer Teilnehmerzahl unter zehn auch während des laufenden Semesters Kursangebote zusammenlegen oder streichen. Die Anmeldebestätigung ist Ihre Eintrittskarte. Je nach Card haben Sie damit beliebigen Zutritt zu den angegebenen Kursen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
40225 (VHS) Cardio-Fitness 08.30-09.30	40208 (VHS) Morning-Mix 08.30-09.30	40232 (VHS) Bodyforming 08.30-09.30	40221 (VHS) Gymnastik mit Spaß 09.00-10.00	40227(VHS) Cardio-Fitness 08.30-09.30
40205 (VGH) Bewegt in den Tag 09.00-10.00	40219 (VHS) Sanftes Ganzkörpertraining 09.30-10.30	40109 (VHS) Pilates spezial 09.30-10.30		40228 (VHS) Cardio-Fitness 09.30-10.30
40226 (VHS) Cardio-Fitness 09.30-10.30			40211 (VHS) Bewegter Rücken 10.00-11.00	
40231 (VHS) Bodyforming 17.30-18.30	40235 (VHS) Fatburner Step Mix 18.00-19.00	40233 (Gym) Bodyfit 18.00-19.00	40209 (VHS) Fitness für jeden Tag 17.45-18.45	40222(VHS) Fit ins Wochenende 17.30-18.30
40230 (VHS) Fit mit BBRP 18.30-19.30	40223 (VHS) Fitness-Cocktail 19.00-20.00	40234 (Gym) Core-Training 19.00-20.00	40214(VHS) Wirbelsäulenfitness 18.45-19.45	40238 (VHS) Zumba®-Fitness 18.45-19.45
			40215 (VHS) Wirbelsäulenfitness 19.45-20.00	

Mini-Fit

40201
Beginn: ab 25.09.2017
Orte: VHS = VHS, Sporthalle
VGH = Victor-Gollancz-Haus, Neubau
Gebühr: 70,00 EUR
ermäßigt: 38,50 EUR

Maxi-Fit

40203
Beginn: ab 25.09.2017
Orte: VHS = VHS, Sporthalle
Gym = Gymnasium
VGH = Victor-Gollancz-Haus, Neubau
Reinbek
Gebühr: 80,00 EUR
ermäßigt: 43,50 EUR

Mega-Fit

40202
Beginn: ab 25.09.2017
Orte: VHS = VHS, Sporthalle
Gym = Gymnasium
Reinbek
Gebühr: 75,00 EUR
ermäßigt: 41,00 EUR