



Die VHS-Fit-Card

Maxi-Fit-Card - freier Zutritt zu allen 22 Kursen

Mini-Fit-Card - gilt am Vormittag

Mega-Fit-Card - gilt am Abend

- Möchten Sie Kurstermine flexibel wahrnehmen?
- Möchten Sie unterschiedliche Kursangebote sinnvoll miteinander kombinieren?
- 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 Kurse beginnen am 03.09.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mini-Fit N40201 89,00 EUR ermäßigt: 48,00 EUR	40225 (VHS) Cardio-Fitness 08.30-09.30	40229 (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
	40216 (VGH) Bewegt in den Tag 09.00-10.00	40210 (VHS) Sanftes Ganzkörpertraining 09.30-10.30	40116 (VHS) Pilates und Rücken 09.30-10.30		40228 (VHS) Cardio-Fitness 09.30-10.30
	40226 (VHS) Cardio-Fitness 09.30-10.30		40117 (VHS) Pilates und Rücken 10.30-11.30	40207 (VHS) Bewegter Rücken 10.00-11.00	
Mega-Fit N40202 94,00 EUR ermäßigt: 50,50 EUR	40231 (VHS) Bodyforming 17.30-18.30	40235 (VHS) Fatburner Step Mix 18.00-19.00	40233 (Gym) Bodyfit intensiv 18.00-19.00	40230 (VHS) Sanfte Fitness 17.45-18.45	40270 (VHS) Tae Bo 17.30-18.30
	40236 (VHS) Fit mit BBRP 18.30-19.30	40223 (VHS) Fitness-Cocktail 19.00-20.00	40234 (Gym) Core-Training 19.00-20.00	40213 (VHS) Sanftes Bewegungs- training 18.45-19.45	40271 (VHS) Zumba® 18.45-19.45
Maxi-Fit N40203 99,00 EUR ermäßigt 53,00 EUR					

Orte: VHS = VHS, Gymnastikhalle - VGH = Victor-Gollancz-Haus, Neubau - Gym = Sachsenwaldschule, Gymnasium Reinbek

Die Anmeldebestätigung ist Ihre Eintrittskarte. Je nach Card haben Sie Zugang zu den jeweils angegebenen Kursen.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Laufzeiten und Pausen der einzelnen Kurse und 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.