

Die VHS-Fit-Card

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Mini-Fit-Card 201-30201 98,00 €	201-30205 (VHS) Cardio-Fitness 8:30 - 9:30 Uhr	201-30220 (VHS) Fit in den Tag 8:45- 9:45 Uhr	201-30230 (VHS) Bodyforming 8:30 - 9:30 Uhr	201-30240 (VHS) Gymnastik am Morgen 9:00 - 10:00 Uhr	201-30250 (VHS) Step & Workout Mix 8:30 - 9:30 Uhr	Maxi-Fit-Card 201-30203 108,00 €
	201-30206 (VHS) Cardio-Fitness 9:30 - 10:30 Uhr	201-30221 (VHS) Morning Mix 9:45 - 10:45 Uhr	201-30117 (VHS) Pilates & Rücken 9:30 - 10:30 Uhr	201-30241 (VHS) Bewegter Rücken 10:00 - 11:00 Uhr	201-30251 (VHS) Cardio-Fitness 9:30 - 10:30 Uhr	
			201-30118 (VHS) Pilates & Rücken 10:30 - 11:30 Uhr	201-30243 (FVW) Stretching & Pilates 11:00 - 12:00 Uhr		
	Die Kurse beginnen am 01.02.2019.					
Mega-Fit-Card 201-30202 103,00 €	201-30210 (VHS) Complete Body Workout 17:30 - 18:30 Uhr	201-30223 (VHS) Fatburner Step Mix 18:00 - 19:00 Uhr	201-30232 (Gym) Bodyfit intensiv 18:00 - 19:00 Uhr	201-30244 (VHS) Rücken Balance 17:45 - 18:45 Uhr	201-30264 (VHS) Modern Dance 17:50 - 18:50 Uhr	
	201-30211 (VHS) Stretch & Relax 18:30 - 19:30 Uhr	201-30224 (VHS) Fitmix 19:00 - 20:00 Uhr	201-30233 (Gym) Core Training 19:00 - 20:00 Uhr	201-30246 (VHS) Sanftes Bewegungstraining 18:50 - 19:45 Uhr	201-30265 (VHS) Zumba 19:00 - 20:00 Uhr	
				201-30247 (VHS) BBP-Rund um fit 19:50 - 20:50 Uhr		

Orte: VHS = VHS, Gymnastikhalle FVW = Ballettschule Friederike von Woedtke Gym = Sachsenwaldschule, Gymnasium Reinbek

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

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Laufzeiten und Pausen der einzelnen Kurse. Terminänderungen und Ausfälle werden per Aushang bekannt gegeben. Bei einer Teilnehmerzahl unter zehn kann die VHS auch während des Semesters Kursangebote zusammenlegen oder streichen.