

Die VHS-Fit-Card

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Mini-Fit-Card 192-30201 96,00 €	192-30205 (VHS) Cardio-Fitness 8:30 - 9:30 Uhr	192-30220 (VHS) Fit in den Tag 8:30 - 9:30 Uhr	192-30230 (VHS) Bodyforming 8:30 - 9:30 Uhr	192-30240 (VHS) Gymnastik am Morgen 9:00 - 10:00 Uhr	192-30250 (VHS) Step & Workout Mix 8:30 - 9:30 Uhr	Maxi-Fit-Card 192-30203 106,00 €
	192-30206 (VHS) Cardio-Fitness 9:30 - 10:30 Uhr	192-30221 (VHS) Morning Mix 9:30 - 10:30 Uhr	192-30117 (VHS) Pilates & Rücken 9:30 - 10:30 Uhr	192-30241 (VHS) Bewegter Rücken 10:00 - 11:00 Uhr	192-30251 (VHS) Cardio-Fitness 9:30 - 10:30 Uhr	
			192-30118 (VHS) Pilates & Rücken 10:30 - 11:30 Uhr	192-30242 (VGH) Stretching & Yoga 11:00 - 12:00 Uhr		
Die Kurse beginnen am 02.09.2019.						
Mega-Fit-Card 192-30202 101,00 €	192-30210 (VHS) Complete Body Workout 17:30 - 18:30 Uhr	192-30223 (VHS) Fatburner Step Mix 18:00 - 19:00 Uhr	192-30232 (Gym) Bodyfit intensiv 18:00 - 19:00 Uhr	192-30243 (VHS) Rücken Balance 17:45 - 18:45 Uhr	192-30265 (VHS) Modern Dance 17:50 - 18:50 Uhr	
	192-30211 (VHS) Stretch & Relax 18:30 - 19:30 Uhr	192-30224 (VHS) Fitmix 19:00 - 20:00 Uhr	192-30233 (Gym) Core Training 19:00 - 20:00 Uhr	192-30245 (VHS) Sanftes Bewegungstraining 18:50 - 19:45 Uhr	192-30264 (VHS) Zumba 19:00 - 20:00 Uhr	
				192-30246 (VHS) BBP-Rund um fit 19:50 - 20:50 Uhr		

Orte: VHS = VHS, Gymnastikhalle VGH = Victor-Gollancz-Haus, Neubau 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.