



Kursprogramm 2. Halbjahr 2010

Fit werden für Herbst und Winter

Rücken-Fit Wirbelsäulengym.	Pro Einheit 5,00 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Montag 30.08. - 13.12.2010 13x	18:00 - 19:00 Uhr Schule Bökerhöhe	Erika Over 02191 / 82734
Gesundheitsprogramm mit Qualität für alle mit Bewegungsproblemen - DTB zertifiziert #		

Fitness für Sie und Ihn	Pro Einheit 5,00 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Montag 30.08. - 13.12.2010 13x	20:00 - 21:30 Uhr TV Jahn Halle	Carola Sluminsky 02191 / 293927
Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung - Fit werden - Fit bleiben		

Rücken - Fit Wirbelsäulengym.	Pro Einheit 5,00 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Dienstag 31.08. - 14.12.2010 14x	17:00 - 18:00 Uhr Karl Kind Schule	Erika Over 02191 / 82734
Gesundheitsprogramm mit Qualität für alle mit Bewegungsproblemen - DTB zertifiziert #		

Fit über 60	Pro Einheit 4,50 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Dienstag 31.08. - 14.12.2010 14x	09:45 - 10:45 Uhr TV Jahn Halle	Martina Schulz 02191 / 294297
Mit altersgerechter Bewegung und Spaß in den Tag starten - DTB zertifiziert #		

Nord. Walking Lauftreff	Pro Einheit 3,50 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Dienstag 31.08. 2010	18.00 - 19.30 Uhr wechselnde Treffpunkte	Marion Bader 02191 / 77813
Gelenkschonendes Out - Door - Bewegungstraining in Remscheid's Natur		

Eltern / Kind-Turnen	Pro Einheit 6,00 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Mittwoch 01.09 - 15.12.2010 14x	9:30 - 10:30 Uhr 1-3 Jahre TV Jahn Halle	Sandra Golob 02191 / 293736
Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder, Mütter, Väter		

Fit mit Fun	Pro Einheit 4,50 €	<u>Anmeldung und Info</u>
ab Freitag 03.09. - 17.12. 2010 14x	10.30 - 11.30 Uhr TV Jahn Halle	Carola Sluminsky 02191 / 293927
Fitness - Aerobic - Step-Aerobic - Mit fetziger Musik und Power in den Tag starten		

Die Kursgebühren sind bis zur 2. Kursstunde zu überweisen !!!

Diese Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst

Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung