

# ANGEBOT



## im Sport- und Gymnastikraum des SC Grün-Weiß Holtheim e.V.

### Kursangebote ab Januar 2023:

#### **SPORT DER ÄLTEREN ab 60 Jahre**

donnerstags 10:00-11:00 Uhr | 10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 02.02.2023 | Übungsleiterin Kimberly Knaup

Kennenlern-Sportstunde: Mittwoch 18.01.2023 + 25.01.2023

jeweils von 10:00 – 11:00 Uhr

#### **RÜCKENGYMNASTIK vormittags**

dienstags 08:00-09:00 Uhr | 10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 10.01.2023 | Übungsleiterin Naomi Knaup

#### **RÜCKENGYMNASTIK nachmittags**

freitags 17:00-18:00 Uhr | 10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 13.01.2023 | Übungsleiterin Naomi Knaup

#### **YOGA**

dienstags 19:30-21:00 Uhr | 12 Einheiten à 90 Min.

Preis 45€ (72€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 10.01.2023 | Übungsleiterin Kimberly Knaup

#### **YOGA**

donnerstags 19:30-21:00 Uhr | 12 Einheiten à 90 Min.

Preis 45€ (72€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 12.01.2023 | Übungsleiterin Kimberly Knaup

#### **STEP AEROBIC**

mittwochs 19:30-20:30 Uhr | 10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 11.01.2023 | Übungsleiterin Pia Wittlage

Für alle Kursangebote gilt:

- Anmeldungen schriftlich bei Karl-Heinz Ickert – Eggestr. 52 – 33165 Holtheim (Anmeldeformular auf [www.scgwholtheim.de](http://www.scgwholtheim.de))
- Bezahlung in bar bei Anmeldung
- Aktuelle Kursteilnehmer haben ein Voranmelderecht
- VERBINDLICHE Anmeldung, Rückerstattung nicht möglich

