

# ANGEBOT



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

## Kursangebote ab August 2023:

### SPORT DER ÄLTEREN ab 60 Jahre

donnerstags 10:00-11:00 Uhr | 6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder) | Kursbeginn 03.08.2023

Übungsleiterin Kimberly Knaup

### RÜCKENGYMNASTIK vormittags

dienstags 08:00-09:00 Uhr | 14 Einheiten à 60 Min.

Preis 35€ (56€ für Nichtmitglieder) | Kursbeginn 22.08.2023

Übungsleiterin Naomi Knaup

### RÜCKENGYMNASTIK nachmittags

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

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder) | Kursbeginn 15.09.2023

Übungsleiterin Naomi Knaup

### YOGA

donnerstags 19:30-21:00 Uhr | 6 Einheiten à 90 Min.

Preis 22,50€ (36€ für Nichtmitglieder) | Kursbeginn 03.08.2023

Übungsleiterin Kimberly Knaup

### STEP AEROBIC + GANZKÖRPERTRAINING

mittwochs 19:00-20:00 Uhr | 10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder) | Kursbeginn 06.09.2023

Übungsleiterin Pia Wittlage

### TANZKURS – für Fortgeschrittene (Folgekurs: Wiener Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha)

sonntags 15:30-16:30 Uhr | 6 Einheiten à 60 Min.

Preis 30€ (45€ für Nichtmitglieder)

Termine: 10.09.23 | 17.09.23 | 24.09.23 | 15.10.23 | 22.10.23 | 29.10.23

Übungsleiterin Julia Pape | Step by Step ADTV Tanzschule

### TANZCAFE Ü40 – (Wiener Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha, Foxtrott)

sonntags 16:45-17:45 Uhr | 6 Einheiten à 60 Min.

Preis 30€ (45€ für Nichtmitglieder)

Termine: 10.09.23 | 17.09.23 | 24.09.23 | 15.10.23 | 22.10.23 | 29.10.23

Übungsleiterin Julia Pape | Step by Step ADTV Tanzschule

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

