

ANGEBOT



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

Kursangebote Januar/Februar 2026:

SPORT DER ÄLTEREN ab 60 Jahre

dienstags 10:00-11:00 Uhr

10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 03.02.2026 | Übungsleiterin Bernardine Wibbeke



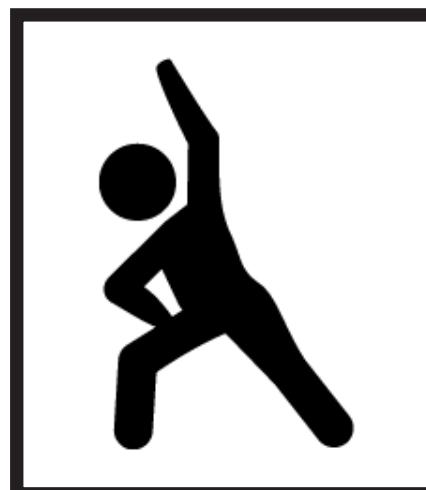
RÜCKENGYMNASTIK vormittags

dienstags 08:30-9:30 Uhr

10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 13.01.2026 | Übungsleiterin Naomi Knaup



RÜCKENGYMNASTIK nachmittags

freitags 17:30-18:30 Uhr

10 Einheiten à 60 Min.

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 09.01.2026 | Übungsleiterin Naomi Knaup

STEP AEROBIC + GANZKÖRPERTRAINING

mittwochs (14 - tägig) 19:15-20:15 Uhr

6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 14.01.2026 | Übungsleiterin Pia Wittlage



YOGA

donnerstags 19:30-20:30 Uhr

6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 19.02.2026 | Übungsleiterin Miriam Beine

Für alle Kursangebote gilt:

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