

# 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 - tätig) 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](http://www.scgwholtheim.de))
- Bezahlung in bar bei Anmeldung
- Aktuelle Kursteilnehmer haben ein Voranmelderecht
- VERBINDLICHE Anmeldung, Rückerstattung nicht möglich

