

# ANGEBOT



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

### Kursangebote September/Oktober 2026:

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

dienstags 10:00-11:00 Uhr

12 Einheiten à 60 Min.

Preis 36€ (60€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 01.09.2026 | Übungsleiterin Bernardine Wibbeke

#### **RÜCKENGYMNASTIK vormittags**

dienstags 08:30-9:30 Uhr

12 Einheiten à 60 Min.

Preis 36€ (60€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 08.09.2026 | Übungsleiterin Naomi Knaup

#### **RÜCKENGYMNASTIK nachmittags**

freitags 17:30-18:30 Uhr

8 Einheiten à 60 Min.

Preis 24€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 25.09.2026 | Übungsleiterin Naomi Knaup

#### **STEP AEROBIC + GANZKÖRPERTRAINING**

mittwochs (14 - tägig) 19:00-20:00 Uhr

5 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (25€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 21.10.2026 | Übungsleiterin Pia Wittlage

#### **YOGA**

donnerstags 19:30-20:30 Uhr

10 Einheiten à 60 Min.

Preis 30€ (50€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 10.09.2026 | Übungsleiterin Miriam Beine

**Hinweis: Die Kursgebühren werden erstmals seit 2014  
geringfügig angepasst. Danke für Euer Verständnis**

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

