

## Preisliste Gruppengymnastik

September 2010

Gruppe	Tage/Zeiten	Bemerkung	Preis
<b>Wirbelsäulenkurse</b>			
Rückenschule (Grundkurs)	Mittwoch 20.15-21.45 Uhr	Blockkurs <b>8 x 90 Minuten</b> Ist bei einigen Kassen als Präventionskurs (nach § 20 SGB) anerkannt.	120,00 €
Funktionelle Wirbelsäulengymnastik (Aufbaukurs)	Montag 9.00 – 10.00 Uhr Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr 19.10 – 20.10 Uhr Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr	Fortlaufender Kurs	7,00 €/Std.
<b>Beckenbodenkurse</b>			
Beckenbodenschule (Grundkurs)	Donnerstag 17.00 – 18.15 Uhr	Blockkurs <b>8 x 75 Minuten</b> Ist bei einigen Kassen als Präventionskurs (nach § 20 SGB) anerkannt.	100,00 €
Beckenbodentraining (Aufbaukurs)	Mittwoch 17.00 – 17.45 Uhr	Blockkurs <b>7 x 45 Minuten</b>	56,00 €
<b>Training für Senioren</b>			
Training für Senioren	Dienstag 8.45 – 9.45 Uhr Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr	Fortlaufender Kurs (außer in hessischen Schulferien), Einstieg jederzeit möglich.	26,70 € /pro Monat

## Preisliste Gruppengymnastik

September 2010

<b>Fitness</b>			
Fit und Gesund	Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr	Fortlaufender Kurs (außer in hessischen Schulferien), Einstieg jederzeit möglich.	26,70 € /pro Monat
Ich wollte doch schon immer mal....	Freitag 18.00 – 19.00 Uhr Freitag 19.00 – 20.00 Uhr	Fortlaufender Kurs (außer in hessischen Schulferien), Einstieg jederzeit möglich.	26,70 € /pro Monat
Frauensport am Samstag	Samstag 17.00 – 18.30 Uhr	Blockkurs Anfang November bis Ende April	278,00 €
<b>Gesundheitsorientiertes Aufbautraining</b>			
Gesundheitsorientiertes Aufbautraining	Siehe separaten Stundenplan  <b>Aufbautraining für Fortgeschrittene:</b> Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr  <b>Zirkeltraining für Fortgeschrittene:</b> Freitag 18.00 – 20.00 Uhr	Blockkurse, starten mit Beginn des Quartals, Quereinstieg nach Absprache jederzeit möglich. Trainingszeiten 90 oder 120 Minuten. Von einigen Krankenkassen wird die Teilnahme finanziell unterstützt.	139,00 € / Quartal für je 90 Minuten  169,00 € / Quartal für je 120 Minuten