



Gymnastik und Fitness Abteilung

Die neuen Kursdaten für die 1. Kursblöcke 2020 stehen!



Montag

„Mama“ Body Fit 10:00 – 11:00 Uhr

Flexi Fit 11:00 – 11:30 Uhr

13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Die Mittwochabend Kurse sind bereits ausgebucht!

Kosten

10 Body Fit Stunden

10 Flexi Fit Stunden mit eigenem Flexi Stab

10 Flexi Fit Einheiten ohne eigenem Flexi-Stab

Mitglieder

34,00 €

17,00 €

20,00 €

Nicht Mitglieder

70,00 €

35,00 €

39,00 €

Bauch Beine Po & Step Aerobic

mit Birgit Nadler

Montag

Bauch Beine Po und Step Aerobic im wöchentlichen Wechsel

18:00 – 19:00 Uhr

13.01., 20.01., 27.01., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04.

Kosten

9 x 60 Minuten (Montag)

Mitglieder

31,50 €

Mitglieder

63,00 €

Mittwoch

Aerobic

18:00 – 18:45 Uhr

08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.

Kosten

10 x 45 Minuten (Mittwoch)

Mitglieder

27,00 €

Nicht Mitglieder

54,00 €

Dance Fitness

für Kids von 5 – 10 Jahre, mit Julia und Jacqueline!

Jeden zweiten Mittwoch, von 17 – 18 Uhr

Hier die Termine für 2020 im Überblick:

08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 01.04.

Teilnehmen dürfen alle Kinder die Mitglied beim VfL Egenburg sind.

Interessiert an einem der Kurse? Dann meldet euch bitte an unter [heisscarofit@gmail.com!](mailto:heisscarofit@gmail.com)

