



Fitness - und Präventionskurse

Fitnesskurse

Ab 15. Januar 2018


Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Mitglieder	Gäste	Beginn	Einheiten	Kursleiter
Parcour ab 10 Jahre	Jugend/Erwachsene	Fr	16:00	ADH	55,00 €	85,00 €	19.01.2018	10x 120 min	David
Power Zirkel	Erwachsene	Mo	18:00	Fitnesscenter	39,00 €	64,00 €	16.01.2018	10 x 55 min	Taher
Gesundheitszirkel	Erwachsene	Fr	09:15	Fitnesscenter	39,00 €	64,00 €	19.01.2018	10x 60 min	
Langhanteltraining	Erwachsene	Di	18:00	Frankfurt	39,00 €	64,00 €	16.01.2018	10x 60 min	Thomas
Stretching u. Workout	Erwachsene	Mo + Fr	10:30 10:15	Frankfurt	59,00 €	89,00 €	15.01./ 19.01.2018	20x 30 min	Cecilia Ulli
Combi-Nation-Step	Erwachsene	Mo	18:00	Hamburg	39,00 €	64,00 €	15.01.2018	10x 60 min	Ulli
Total Body Workout	Erwachsene	Mo	19:00	Hamburg	39,00 €	64,00 €	15.01.2018	10x 60 min	Ulli
Step/Dance u. BBP	Erwachsene	Fr	17:30	Hamburg	39,00 €	64,00 €	19.01.2018	10x 90 min	Claudia
BBP und Salsarobic	Erwachsene	Do	19.30	Hamburg	59,00 €	89,00 €	18.01.2018	10x 120 min	Cecilia
Stretch & Relax I	Erwachsene	Di	19:15	Frankfurt	39,00 €	64,00 €	16.01.2018	10x 45 min	Thomas
Zumba®morgens	Anfänger/Einsteiger	Mo	09:15	Frankfurt	39,00 €	64,00 €	15.01.2018	10x 55 min	Cecilia
HIIT (Hoch Intensives Intervall Training)	Erwachsene	Di	19:30	Frankfurt	39,00	64,00 €	16.01.2018	10x 60 min	Ariane
Fit im Babybauch	Erwachsene/Kinder	Mi	17:00	Hamburg	39,00 €	64,00 €	17.01.2018	10x 60 min	Cecilia/Barbara
BIB Babys in Bewegung 3 - 6 Monate	Erwachsene/Kinder	Mi	9:00	Wiesbaden	59,00 €	89,00 €	17.01.2018	10 x 90 min	Thomas/Bezi
BIB Babys in Bewegung 6 - 9 Monate	Erwachsene/Kinder	Mi	10:45	Wiesbaden	59,00 €	89,00 €	17.01.2018	10 x 90 min	Thomas/Bezi
BIB Babys in Bewegung 9 -12 Monate	Erwachsene/Kinder	Mi	12:30	Wiesbaden	59,00 €	89,00 €	17.01.2018	10 x 90 min	Thomas/Bezi

Wasserkurse

Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	69,00 €	99,00 €	15.01.2018	10x 45 min	Birgit
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	20:00	Hallenbad	69,00 €	99,00 €	15.01.2018	10x 45 min	Birgit
Aqua-Fit	Erwachsene	Di	18:15	Hallenbad	149,00 €	239,00 €	16.01.2018	Jahreskurs	Daniela/ Lydia
Aqua-Power	Erwachsene	Di	19:00	Hallenbad	149,00 €	239,00 €	16.01.2018	Jahreskurs	Daniela/ Lydia

Weitere Kursangebote auf der zweiten Seite →

Gesundheitskurse

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Mitglieder	Gäste	Beginn	Einheiten	Kursleiter
Yoga Geübte/Mittelstufe ¹	Erwachsene	Do	18:30	Wiesbaden	63,00 €	99,00 €	18.01.2018	10x 90 min	Gerd
Yoga Fortgeschrittene ¹	Erwachsene	Mi	18:30	Wiesbaden	63,00 €	99,00 €	17.01.2018	10X 90 min	Gerd
Yoga Anfänger ¹	Erwachsene	Mi	20:10	Wiesbaden	63,00 €	99,00 €	17.01.2018	10x 80 min	Gerd
Yoga Workout für Männer ¹	Erwachsene	Do	20:10	Wiesbaden	63,00 €	99,00 €	18.01.2018	10x 85 min	Gerd
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	60,00 €	100,00 €	18.01.2018	10x 60 min	Taher
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Di	20:00	Hamburg	60,00 €	100,00 €	16.01.2018	10x 60 min	Taher
Pilates, Einsteiger/Geübte	Erwachsene	Mo	10:15	Wiesbaden	53,00 €	89,00 €	15.01.2018	10x 75 min	Uli
Pilates, Einsteiger	Erwachsene	Mi	18:00	Hamburg	53,00 €	89,00 €	17.01.2018	10x 60 min	Cecilia
Pilates, Geübte	Erwachsene	Do	18:15	Hamburg	53,00 €	98,00 €	18.01.2018	10x 60 min	Cecilia
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:30	Wiesbaden	39,00 €	89,00 €	16.01.2018	10x 60 min	Barbara
 Life Kinetik®	Fortgeschrittene	Do	19:00	DDH-P**	120,00 €	145,00 €	18.01.2018	10 x 60 min	Claudia

Kinderkurse

Cross Zirkel	Jugend 12- 15 Jahre	Mo	17:00	Fitnesscenter	39,00 €	69,00 €	15.01.2018	10x 60 min	Robert
KIA Kids in Aktion	4-6 Jahre	Di	16:15	Frankfurt	39,00 €	69,00 €	16.01.2018	10x 45 min	Thomas
Babyschwimmen	Säuglinge 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	16.01.2018	10x 30 min	Dörte
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	16.01.2018	10x 30 min	Dörte
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	16.01.2018	10x 30 min	Dörte
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	16.01.2018	10x 30 min	Dörte
Babyschwimmen *	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	39,00 €	69,00 €	18.01.2018	10x 30 min	Dörte
Babyschwimmen *	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	39,00 €	69,00 €	18.01.2018	10x 30 min	Dörte
Babyschwimmen *	Babys 12 -17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	39,00 €	69,00 €	18.01.2018	10x 30 min	Dörte

¹ Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.

² Zertifiziert im Rahmen "Sport pro Gesundheit" von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.

³ als Rehabilitationssport anerkannt.

= kann mit SGW/Aerobic-Card oder 10er-Karte gebucht werden (max. 3 Kurse)

* + Eintritt für die Begleitperson

** Psychomotorikraum der Adam Danz Halle