

# ANGEBOT



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

### Kursangebote ab Ende Okt. / Nov. 2024:

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

dienstags 10:00-11:00 Uhr

6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 05.11.2024 | Übungsleiterin Bernardine Wibbeke

#### **RÜCKENGYMNASTIK vormittags**

dienstags 09:00-10:00 Uhr

6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 05.11.2024 | Übungsleiterin Bernardine Wibbeke

#### **RÜCKENGYMNASTIK nachmittags**

freitags 17:30-18:30 Uhr

6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 08.11.2024 | Übungsleiterin Bernardine Wibbeke

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

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

6 Einheiten à 60 Min.

Preis 15€ (24€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 23.10.2024 | Übungsleiterin Pia Wittlage

### **Info: Der Kurs „Yoga“ läuft aktuell noch!**

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

