

## GESUNDHEITSSPORT

Rehasport / Gesundheitssport	<i>monatlich</i>	12.00 Euro
Rehasport + 1x /Woche Gerätetraining		25.00 Euro
Rehasport OHNE VO (Selbstzahler) 1x /Woche		35.00 Euro

## FITNESS *Mitgliedschaft (mind. 6 Monate)*

Fitnesskurs 1x 60 min / Woche	35.00 Euro
Fitnesskurs 2x 60 min / Woche	45.00 Euro
Yoga 1 x 90 min / Woche	40.00 Euro

## GERÄTETRaining *Mitgliedschaft (mind. 6 Monate)*

Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten - unbegrenzt!!	35.00 Euro
---	------------

## ALL INCLUSIVE *Mitgliedschaft (mind. 6 Monate)*

GERÄTETRaining + FITNESSKURSE	55.00 Euro
-------------------------------	------------

## 10er Karte *ohne Mitgliedschaft, Laufzeit 6 Monate*

Gerätetraining	130.00 Euro
Fitness / 10x60 min	130.00 Euro
Yoga / 10x90min	145.00 Euro

## MONATS-ABO *ohne Mitgliedschaft*

1 Monat Training	45.00 Euro
<i>Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten oder 1x / Woche Fitnesskurs</i>	

## Noch mehr KURSE *ohne Mitgliedschaft*

Functional Fit	10x60 min	120.00 Euro
Beweglichkeitstraining	10x45 min	100.00 Euro
Sixpack / Faszien	10x45 min	100.00 Euro
Pilates	10x45 min	100.00 Euro
Fit mit Baby	10x60 min	100.00 Euro
Hula Hoop	10x30 min	60.00 Euro

## PRÄVENTION *ohne Mitgliedschaft*

**80 bis 100% Zuschuss der Krankenkassen möglich**

Gerätetraining / 8 Wochen	120.00 Euro
Nordic Walking / 10 Wochen	120.00 Euro

## FGZ-Öffnungszeiten

Montag	8.30-12.30 Uhr	13.30-18.00 Uhr
Dienstag	8.00-12.30 Uhr	13.30-20.00 Uhr
Mittwoch	9.00-12.00 Uhr	14.00-21.00 Uhr
Donnerstag	8.00-12.30 Uhr	14.00-20.00 Uhr
Freitag	8.30-15.30 Uhr	
Samstag	9.00-12.00 Uhr	

## Trainingszeiten GERÄTETRaining

Montag	8.30-10.00 Uhr	13.30-18.00 Uhr
	11.00-12.30 Uhr	
Dienstag	8.00-12.30 Uhr	13.30-15.00 Uhr
		16.00-20.00 Uhr
Mittwoch	9.00-12.00 Uhr	14.00-18.30 Uhr
		19.30-21.00 Uhr
Donnerstag	8.00-12.30 Uhr	14.00-20.00 Uhr
Freitag	8.30-15.30 Uhr	
Samstag	9.00-12.00 Uhr	



**#fürdeinegesundheit**

Folge uns auf



## KURSPLAN KINDERSPORT

### Zumba Kids

4 - 6 Jahre	MO 15.30 - 16.15 Uhr	FGZ	Claudia Lerch TEL. 0171 8120039
7 - 9 Jahre	MO 16.15 - 17.00 Uhr	FGZ	
ab 10 Jahre	MO 17.00 - 17.45 Uhr	FGZ	

### Kinder-Rehasport

6 - 11 Jahre	DI 16.15 - 17.00 Uhr	FGZ	Steffen Fuhlrott TEL. 0160 96262792
--------------	----------------------	-----	-------------------------------------

### KidsFit

ab 12 Jahre	DI 15.15 - 16.00 Uhr	FGZ	Steffen Fuhlrott TEL. 0160 96262792
-------------	----------------------	-----	-------------------------------------

### Drums Alive Kids

5 - 12 Jahre	MI 16.00 - 17.00 Uhr	FGZ	Lisa Jenderny FGZ TEL. 036075 526067
--------------	----------------------	-----	--------------------------------------

### Kinder-Yoga

	Kursbeginn: 16. Oktober 2024		
5 - 7 Jahre	MI 15.20 - 16.05 Uhr	FGZ	Jessica Kühler TEL. 0176 76629719
8 - 10 Jahre	MI 16.10 - 16.55 Uhr	FGZ	

### Eltern-Kind-Turnen

in Hüpstedt

1 - 3 Jahre	DO 16.30 - 17.30 Uhr	Turnhalle Hüpstedt	Markus Franke TEL. 0163 5366200
4 - 6 Jahre	DO 15.30 - 16.30 Uhr	Turnhalle Hüpstedt	

### Eltern-Kind-Turnen

in Dingelstädt

1 - 3 Jahre	DO 15.45 - 16.45 Uhr	Turnhalle Riethstieg	Claudia Lerch TEL. 0171 8120039
4 - 6 Jahre	DO 16.45 - 17.45 Uhr	Turnhalle Riethstieg	

### Box dich fit

	Kursbeginn: 6. September 2024		
		10 x 90 min	
9 - 12 Jahre	FR 14.30 - 16.00 Uhr	FGZ	Hartmut Knauff FGZ TEL. 036075 526067
13 - 17 Jahre	FR 16.15 - 17.45 Uhr	FGZ	

## KINDER mit Mitgliedschaft monatlich

**80 bis 100% Zuschuss der Krankenkassen möglich**

Kinderrehasport / Gesundheitssport	9.00 Euro
Eltern-Kind-Turnen	25.00 Euro
Kids Fit	25.00 Euro
Drums Alive Kids	25.00 Euro
Große Frösche	30.00 Euro

*FAMILIEN-BONUS: Wir gewähren Vergünstigungen bei Mitgliedschaften ab 25 Euro mehrerer Familienmitglieder. Bitte spricht uns an!*

Zumba Kids	9.00 Euro
zzgl. 10erKarte für 35.00 Euro	

Noch mehr

## KINDER-KURSE ohne Mitgliedschaft

KinderYoga / 8x45min	90.00 Euro
Box dich fit / 10x90min	100.00 Euro

