

FITNESS

Damenfitness AWO 60+

Termin: Montag, 13:30 – 14:15
Gomaringen Hubland Sporthalle
Außer in den Schulferien

Kosten: Werden über AWO abgerechnet

Anmeldung: Gertrud Kienle, 07072 3386

FASZIEN



Faszien-Training (m/w)

Ort: Nehren Bürgerhaus,
Gymnastikraum

Termin: Donnerstag, 17:45 - 19:00
10 Termine
Kursbeginn: 7. Februar 2019

Kosten 65 € / 50 €
ZPP geprüft

Leiter: Benjamin Vater

ALLGEMEINE INFOS

Kursleiter/innen

Marianne Burkhardt Übungsleiterin, Lizenz B
07473 3793296

Günter Eissler Übungsleiter, Lizenz C
07473 7469

Waltraud Neth Physiotherapeutin
07473 21736

Regina Philipp Übungsleiterin, Lizenz C
07473 5213

Benjamin Vater Dipl. Fitness-Ökonom BA
Übungsleiter Rehasport
0179 7683077

Anmeldungen bitte direkt telefonisch beim
Kursleiter vornehmen.

Die Kursgebühren werden zum Kursbeginn bzw.
Quartalsbeginn durch SEPA-Lastschrift eingezogen

Preise in grüner Schrift für Mitglieder von NEHERN
AKTIV. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 15 €.

ZPP-Kurse gem. § 20 SGB V werden von vielen
Krankenkassen bezuschusst.

NEHERN AKTIV e.V.

Sport-Heimspflege-Kultur-Senioren

Günter Eissler, Sprecher des Vorstands
Im Illegärtle 12, 72147 Nehren
Telefon: 07473-7469

info@nehren-aktiv.de, www.nehren-aktiv.de
Bilder: W.Späth (Fitness), Fotolia (alle anderen)

SPORT & BEWEGUNG KURSANGEBOT



www.nehren-aktiv.de
sport@nehren-aktiv.de

NEHERN  **AKTIV**
Sport-Heimspflege-Kultur-Senioren

IM WASSER

Für alle Kurse:

Lehrschwimmbad der Turnhalle Nehren
Eingang über Schulstraße

Kosten/Kurs: 54,00 € / **42,00 €**

Kursbeginn: Montag, 4. Februar 2019

Wassergymnastik 60+ (m/w)

Termin: Montag, 18:00 – 18:40
12 Termine

Aquafitness Gruppe 1 (m/w)

Termin: Montag, 18:45 – 19:25
12 Termine

Aquafitness Gruppe 2 (m/w)

Termin: Montag, 19:30 – 20:10
12 Termine

Leiterin: Waltraud Neth



FITNESS

Wirbelsäulen-Gymnastik

Ort: Nehren Bürgerhaus,
Gymnastikraum

Termin: Dienstag, 19:00 – 20:00
12 Termine

Kursbeginn: Montag, 5. Februar 2019

Kosten 67,50 € / **52,50 €**

Leiterin: Waltraud Neth

Männerfitness 55+

Termin: Mittwoch, 17:45 – 18:45
Außer in den Schulferien
Einstieg jederzeit möglich
Nehren Bürgerhaus,
Vaihingersaal

Termin: Donnerstag, 16:45 – 17:45
Außer in den Schulferien
Nehren Bürgerhaus,
Gymnastikraum

Kosten 45 € / **35 € pro Quartal**

Leiter: Günter Eissler

FITNESS

Damenfitness

Bewegen statt Rasten

Ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung.

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00
Nehren Bürgerhaus,
Gymnastikraum
12 Termine

Kosten 60 € / **40 € pro Quartal**
ZPP geprüft

Leiterin: Marianne Burkhardt



Damenfitness 55+

Termin: Donnerstag, 19:15 – 20:15
Außer in den Schulferien
Nehren Bürgerhaus,
Gymnastikraum

Kosten 45 € / **35 € pro Quartal**

Leiterin: Regina Philipp