


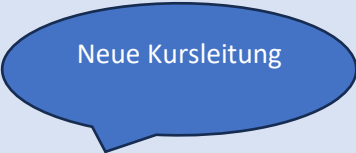


Zeit	Titel/Gruppe	Veranstaltungsort	Anmeldung
Montag, 08. Januar 2024			
19.00 Uhr wöchentlich	Damenfitness Leitung: R. Philipp	Vaihinger Saal Bürgerhaus Nehren	anmeldung@nehren-aktiv.de Tel. 07473-3150 Kosten: 45,00 € /10 Kurs-Einheiten je Kurs
20.00 Uhr wöchentlich	Tanzen Leitung Regina Philipp	Tanzen vereint Bewegung, Spaß und trainiert das Gehirn. Wir lernen mit vereinfachten Schritten zu verschiedener, mitreißender Musik hauptsächlich line danc Choreographien, in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und passend für jedes Alter !	
Dienstag, . 9. Januar 2024			
09.00 Uhr Wöchentlich 	Damengruppe 1 Cardio Aktiv Leitung: Marianne Burkhardt-Steimle	Gymnastikraum Bürgerhaus Nehren	anmeldung@nehren-aktiv.de Tel. 07473-3150 Kosten: 67,50 €/10 Kurs-Einheiten  Kurse mit diesem Zeichen können von den Krankenkassen bezuschusst werden.
10.15 Uhr wöchentlich 	Damengruppe 2 Cardio Aktiv		
Ein Kurs zur Förderung Deiner Gesundheit. Wir trainieren den Körper mit ausgewählten Kräftigungs-Dehn- und Koordinationsübungen. Bewegungseinheiten zu Musik lockern die Stunden auf und sorgen für mehr Freude an der Bewegung. Für den ganzheitlichen Aspekt runden interessante Körperwahrnehmungs- und Entspannungseinheiten die Stunden ab. Der Kurs entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich der Prävention und können bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst werden.			
Dienstag, . 9. Januar 2024			
17.00 Uhr wöchentlich	Männerfitness 55 plus Leitung: Günter Eissler	Gymnastikraum Bürgerhaus Nehren	anmeldung@nehren-aktiv.de Tel. 07473-3150 Kosten: 45,00 €/10 Kurs-Einheiten
Dienstag, . 9. Januar 2024			
Start 18.45 Uhr wöchentlich	Aqua-Fitness 1 Leitung Sabine Kuhnle	Bitte beachten, neue Anfangszeiten Alle Kurse finden in der Lehrschwimmbad der Turnhalle Nehren statt.	anmeldung@nehren-aktiv.de Tel. 07473-3150 Kosten: 72,50 €/10 Kurs-Einheiten 
19.30 Uhr wöchentlich	Aqua-Fitness 2 Leitung Sabine Kuhnle		
20.15 Uhr wöchentlich	Aqua-Fitness 3 Leitung Sabine Kuhnle		
Mittwoch, 10. Januar 2024			
19.00 Uhr wöchentlich	Wirbelsäulengymnastik Leitung Gerlinde Fries/ Sabine Schlegel	Gymnastikraum Bürgerhaus Nehren	anmeldung@nehren-aktiv.de Tel. 07473-3150 Kosten: 67,50 €/10 Kurs-Einheiten

Achtung: bisherige Teilnehmer*innen bei den Kursen müssen sich nicht neu anmelden.

Neuzugänge und Anfragen: bitte per Mail anmeldung@nehren-aktiv.de melden.