




| Zeit   | Titel/Gruppe  | Veranstaltungsort  | Anmeldung   |
|--|---|--|---|
| <b>Montag, 09. September 2024</b>  |   |  |   |
| 19.00 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Damenfitness</b><br>Leitung: Regina Philipp  | Vaihinger Saal<br>Bürgerhaus Nehren                                      | <a href="mailto:anmeldung@nehren-aktiv.de">anmeldung@nehren-aktiv.de</a><br>Tel. 07473-3150<br>Kosten: <b>50,00 €</b> bei 10 Kurs-Einheiten                     |
| 20.00 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Tanzen</b><br>Leitung Regina Philipp   | Vaihinger Saal<br>Bürgerhaus Nehren                                      | <a href="mailto:anmeldung@nehren-aktiv.de">anmeldung@nehren-aktiv.de</a><br>Tel. 07473-3150<br>Kosten: <b>50,00 €</b> bei 10 Kurs-Einheiten                     |
| Tanzen vereint Bewegung, Spaß und trainiert das Gehirn. Wir lernen mit vereinfachten Schritten zu verschiedener, mitreißender Musik. Hauptsächlich line dance Choreographien, in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und passend für jedes Alter! |   |  |   |
| <b>Dienstag, 10. September 2024</b>  |   |  |   |
| 09.00 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Damengruppe 1</b><br><b>Cardio Aktiv</b> <br>Leitung:<br>Marianne Burkhardt-Steimle   | Gymnastikraum<br>Bürgerhaus Nehren<br><br><i>Kurse sind voll belegt!</i> |  Kurse mit diesem Zeichen können von den Krankenkassen bezuschusst werden. |
| 10.15 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Damengruppe 2</b><br><b>Cardio Aktiv</b> <br>Leitung:<br>Marianne Burkhardt-Steimle |  |   |
| <b>Dienstag, 24. September 2024</b> <i>geänderter Kursbeginn</i>   |   |  |   |
| 17.00 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Männerfitness 55 plus</b><br>Leitung: Günter Eissler   | Gymnastikraum<br>Bürgerhaus Nehren                                       | <a href="mailto:anmeldung@nehren-aktiv.de">anmeldung@nehren-aktiv.de</a><br>Tel. 07473-3150<br>Kosten: <b>50,00 €</b> bei 10 Kurs-Einheiten                     |
| <b>Dienstag, 10. September 2024</b>  |   |  |   |
| 19.00 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Aqua-Fitness 1</b><br>Leitung: Sabine Kuhnle   | Alle Kurse finden im<br>Lehrschwimmbad der<br>Turnhalle Nehren statt.    | <a href="mailto:anmeldung@nehren-aktiv.de">anmeldung@nehren-aktiv.de</a><br>Tel. 07473-3150<br>Kosten: <b>72,50 €</b> bei 10 Kurs-Einheiten                     |
| 19.45 Uhr<br>wöchentlich   | <b>Aqua-Fitness 2</b><br>Leitung: Sabine Kuhnle   |  |   |
| <b>Mittwoch, 11. September 2024</b>  |   |  |   |
| 19.00 Uhr<br>Wöchentlich   | <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b><br>Leitung Gerlinde Fries/<br>Sabine Schlegel   | Gymnastikraum<br>Bürgerhaus Nehren                                       | <a href="mailto:anmeldung@nehren-aktiv.de">anmeldung@nehren-aktiv.de</a><br>Tel. 07473-3150<br>Kosten: <b>72,50 €</b> bei 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](mailto:anmeldung@nehren-aktiv.de) melden.