

2013 VfL - SPEZIAL 2013

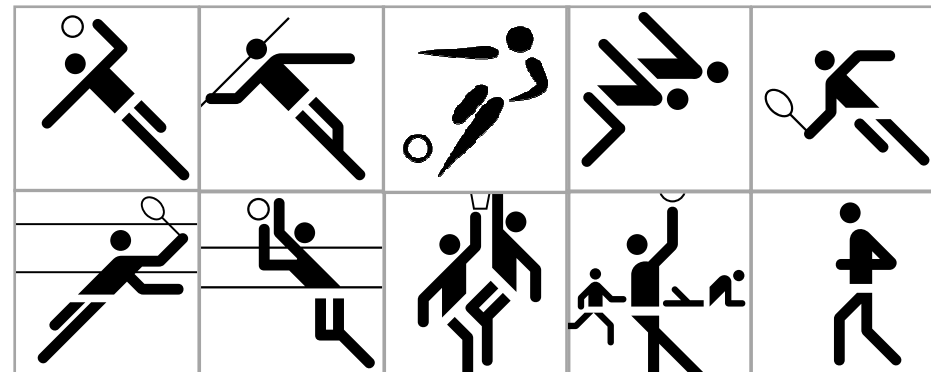
Mehrmals im Jahr bietet der VfL Gladbeck 1921 e. V.
Sonderkurse an > Nordic-Walking
> Lauf dich fit

Informationen zu diesen Sonderkursen finden Sie auf
unserer Homepage oder entnehmen diese der örtlichen Presse.

Kursangebote III. Quartal

(ab 09. September 2013).

Wir geben dem Sport ein Zuhause!



Tarife für 10 Einheiten

Gruppe 1	:	10,00 Euro für Mitglieder, 40,00 Euro für Nichtmitglieder
Gruppe 2	:	15,00 Euro für Mitglieder, 45,00 Euro für Nichtmitglieder
Gruppe 3	:	40,00 Euro für Mitglieder, 65,00 Euro für Nichtmitglieder
Gruppe 4	:	20,00 Euro für Mitglieder, 45,00 Euro für Nichtmitglieder
Gruppe 5	:	30,00 Euro für Mitglieder, 55,00 Euro für Nichtmitglieder
Gruppe 6	:	10,00 Euro für Mitglieder
Gruppe 7	:	30,00 Euro für Mitglieder, 60,00 Euro für Nichtmitglieder

Die Gebühren sind jeweils bei Beginn der Kurse zu entrichten.

Anmeldungen und Information

Geschäftsstelle des VfL Gladbeck 1921 e. V.
Schützenstraße 120 45964 Gladbeck
Tel. 02043/22282 Fax : 02043/207572
Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr Mo. 15.00-19.00 Uhr

... sowie bei den KursleiterInnen vor der Kursstunde, falls Plätze frei sind.

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.vflgladbeck.de



VfL Gladbeck 1921 e.V.

Informationen: VfL-Geschäftsstelle
Schützenstraße 120, Tel. 02043/22282, Fax: 02043/207572

Die Kursangebote des VfL Gladbeck 1921 e. V. finden, falls nicht anders ausgewiesen, im **VfL-Gymnastikstudio** (Freibadbereich, Schützenstraße) statt. Die Kurse sind auf 10 Wochen angelegt und werden laufend fortgeführt. Unsere Angebote eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurs 1: **„Aktiver Haltungsaufbau für den gesunden Rücken - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene“^{*1}**
 Beginn: 10.09.2013, dienstags 10.30-11.30 Uhr
Leitung: Sigrid Berger **Tarifgruppe: 1**



Kurs 2: **„Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene“ ^{*1}**
 Beginn: 09.09.2013, montags 11.00-12.00 Uhr
Leitung: Sigrid Berger **Tarifgruppe: 1**



Kurs 3: **„Fitness-Training „**
 Beginn: 09.09.2013, montags 18.30-19.30 Uhr
Leitung: Regina Rottmann **Tarifgruppe: 1**

Kurs 4: **„Bodyfitness“**
 Beginn: 10.09.2013, dienstags 9.00-10.00 Uhr
Leitung: Regina Rottmann **Tarifgruppe: 2**

Kurs 5: **„Yoga für Fortgeschrittene“**
 Beginn: 13.09.2013, freitags 16.45-18.15 Uhr
Leitung: Anna Lieske **Tarifgruppe: 3**

Kurs 6: **„Bodystyling“**
 u. 7: Beginn: 11.09.2013, mittwochs 18.00-18.45 Uhr
 19.00-19.45 Uhr
Leitung: Regina Rottmann **Tarifgruppe: 1**

Kurs 8: **„Fitness-Training“**
 Beginn: 09.09.2013, montags 20.00-21.00 Uhr
Leitung: Gabriele Ahlers **Tarifgruppe: 1**

Kurs 9 **„Aqua-Fitness“ (NUR FÜR SCHWIMMER)**
 u. 9a : **Hallenbad, Bottroper Str. 33**
 u. 9b
 Beginn:
 09.09.2013, montags 20.15-21.00 Uhr
 05.09.2013, donnerstags 20.15-21.00 Uhr
 06.09.2013, freitags 19.15-20.00 Uhr
Leitung: Judith Glas **Tarifgruppe: 7**

Kurs 10: **„Pilates und Gymnastik mit dem großen Ball für 50+“**
 Beginn: 11.09.2013, mittwochs 11.00-12.00 Uhr
Leitung: Sigrid Berger **Tarifgruppe: 1**

Kurs 11: **„Aktiver Haltungsaufbau für den gesunden Rücken - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene“^{*1}**
 Beginn: 11.09.2013, mittwochs 9.45-10.45 Uhr
Leitung: Sigrid Berger **Tarifgruppe: 1**



Kurs 12: **„ Fat-Burner“**
 Beginn: 13.09.2013, freitags 9.00-10.30 Uhr
Leitung: Regina Rottmann **Tarifgruppe: 4**

Kurs 13: **„Wing Chun“ Selbstverteidigung für Anfänger**
 Beginn: 12.09.2013, donnerstags 18.45-20.15 Uhr
Leitung: Andreas Kraska **Tarifgruppe: 5**

Kurs 14: **„Bodyfitness“ für Sie und Ihn, Anfänger und Fortgeschrittene^{*}**
 Fitness-Raum im Freibadgebäude
Nur für Mitglieder!
 Beginn: 10.09.2013, dienstags 17.00-20.00 Uhr
 Beginn: 13.09.2013, freitags 17.00-20.00 Uhr
Leitung: Iris Schwarz **Tarifgruppe: 6**

Kurs 16: **„MULTI-Aerobic“**
 Wittringerschule
 Beginn: 10.09.2013, dienstags 19.00-20.00 Uhr
Leitung: Claudia Domitrović **Tarifgruppe: 1**

Kurs 17: **„Fit und mobil ab 30 plus durch sanftes Rückentraining“**
 Wittringerschule
 Beginn: 11.09.2013, mittwochs 18.30-19.30 Uhr
Leitung: Susanne Engler **Tarifgruppe: 1**

Kurs 18: **Aktiver Haltungsaufbau für den gesunden Rücken - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene^{*1}**
 Rosenhügelschule, Alte Turnhalle
 Beginn: 09.09.2013, montags 16.30-17.30 Uhr
Leitung: Sigrid Berger **Tarifgruppe: 1**



Kurs 19: **„Mobile Mollige“**
 Beginn: 10.09.2013, dienstags 19.00-20.00 Uhr
Leitung: Gabriele Ahlers **Tarifgruppe: 1**

Kurs 20: **„Yoga für Anfänger / mit und ohne Vorkenntnisse“**
 Beginn: 12.09.2013, donnerstags 09.30-11.00 Uhr
Leitung: Anna Lieske **Tarifgruppe: 3**

Kurs 21: **„ZUMBA“**
 Beginn: 11.09.2013, mittwochs 20.00-21.00 Uhr
Leitung: Nina Díez Valcuende **Tarifgruppe: 5**

*1 Die Kurse mit diesem Hinweis laufen über 12 Einheiten.

*1 Die Kurse mit diesem Hinweis laufen über 12 Einheiten.