

Bewegungsangebote im Sommer 2016

Bildungswerk RUHRWERKSTATT



| Kurs Nr. | Kursangebote | Termine | Ustd. Gesamt | Tage | Kosten | Uhrzeit | Kursleitung | Ort |
|----------|---|---------------------|--------------|------------|---------|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| 800 | Zumba Open Air Event | 20.08.2016 | 2 | Samstag | 10,00 € | 16:00 - 18:00 Uhr | N. Schneider | Open Area am Kaisergarten |
| 801 | Pilates | 27.07. - 31.08.2016 | 6 | Mittwoch | 28,80 € | 18:00 - 19:00 | I. Jerg | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 806 | Aquagymnastik | 18.07. - 15.08.2016 | 5 | Montag | 32,50 € | 15:30 - 16:15 Uhr | I. Milde | Bewegungsbad EKO |
| 807 | Aquagymnastik | 18.07. - 15.08.2016 | 5 | Montag | 32,50 € | 17:30 - 18:15 Uhr | I. Milde | Bewegungsbad EKO |
| 811 | Aquafitness | 18.07. - 15.08.2016 | 5 | Montag | 32,50 € | 16:30 - 17:15 Uhr | I. Milde | Bewegungsbad EKO |
| 815 | Gymnastik für ältere Frauen 50 + | 01.08. - 22.08.2016 | 4 | Montag | 19,20 € | 09:15 - 10:15 Uhr | I. Nelischer | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 816 | Gymnastik für ältere Männer 50 + | 01.08. - 22.08.2016 | 4 | Montag | 19,20 € | 10:30 - 11:30 Uhr | I. Nelischer | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 817 | Gymnastik für ältere Männer und Frauen 50 + | 01.08. - 22.08.2016 | 4 | Montag | 19,20 € | 11:45 - 12:45 Uhr | I. Nelischer | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 813 | Yoga für Ältere | 03.08. - 24.08.2016 | 8 | Mittwoch | 28,80 € | 09:30 - 11:00 Uhr | I. Nelischer | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 814 | Faszien-Yoga | 03.08. - 24.08.2016 | 8 | Mittwoch | 28,80 € | 11:00 - 12:30 Uhr | I. Nelischer | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 818 | Progressive Muskelentspannung (PMR) | 26.07. - 23.08.2016 | 4 | Dienstag | 19,20 € | 16:45 - 17:45 Uhr | M. Nottelmann | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
| 819 | JUMPING Fitness | 04.08. - 18.08.2016 | 3 | Donnerstag | 21,00 € | 18:00 - 19:00 Uhr | N. Schneider | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |

Bewegungsangebote im Sommer 2016

Bildungswerk RUHRWERKSTATT



| | | | | | | | | |
|-----|-----------------|------------------------|---|--------|---------|----------------------|--------------|--------------------------------------|
| 821 | JUMPING Fitness | 01.08. - 15.08.2016 | 3 | Montag | 21,00 € | 18:00 - 19:00 Uhr | N. Schneider | Mehrzweckhalle Akazienstrasse 107 |
|-----|-----------------|------------------------|---|--------|---------|----------------------|--------------|--------------------------------------|

