



## Kursplan SG Buchonia Rudolphshan 1911 e.V.



	Montag	Dienstag	Mittwoch (1/2)	Mittwoch (2/2)	Donnerstag	Freitag (1/2)	Freitag (2/2)
<b>Was?</b>	Gymnastik / Pilates / Rückenschule	Gymnastik	Gymnastik	Hatha-Yoga	Aerobic	Reha-Sport	Gymnastik
<b>Wann?</b>	18:30-19:30 Uhr	19:30-20:30 Uhr	19:30-21:00 Uhr	19:15-20:45 Uhr	19:00-20:00 Uhr	18:15-19:00 Uhr (Gruppe 1) 19:15-20:00 Uhr (Gruppe 2)	19:30-21:00 Uhr
<b>Wo?</b>	DGH Rudolphshan	Sporthalle Michelsrombach	Sporthalle Michelsrombach	DGH Rudolphshan	DGH Rudolphshan	Sporthalle Michelsrombach	Sporthalle Michelsrombach
<b>Wer?</b>	Einsteiger / Fortgeschrittene	Einsteiger	Fortgeschrittene	Einsteiger / Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	Interessierte mit ärztlicher REHA-Sport-Verordnung	Einsteiger / Fortgeschrittene
<b>Kosten?</b>	2€ / Einheit für Mitglieder	Mitglieder (kostenfrei)	Mitglieder (kostenfrei)	12€ / Einheit	2€ / Einheit für Mitglieder	Kostenfrei mit ärztl. Verordnung und Genehmigung der KK Alternativ: 7,- € / Einheit	Mitglieder (kostenfrei)
<b>Übungsleiter*in</b>	Stefanie Pomnitz	Heike Meyer	Heike Meyer	Susanne Blum	Celina Lorei	Stefanie Pomnitz	Heike Meyer
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:buchonia-vorstand@outlook.de">buchonia-vorstand@outlook.de</a>	<a href="mailto:h.meyer-obf@web.de">h.meyer-obf@web.de</a>	<a href="mailto:h.meyer-obf@web.de">h.meyer-obf@web.de</a>	<a href="mailto:buchonia-vorstand@outlook.de">buchonia-vorstand@outlook.de</a>	<a href="mailto:celina.lorei@gmx.de">celina.lorei@gmx.de</a>	<a href="mailto:buchonia-vorstand@outlook.de">buchonia-vorstand@outlook.de</a>	<a href="mailto:h.meyer-obf@web.de">h.meyer-obf@web.de</a>