

VfL Lichtenau - Sportkurse



Fit und Gesund		Body Workout		Jugendkurs
empfohlen ab 50 Jahre		empfohlen ab 16 Jahre		empfohlen ab 10-16 Jahre
Früh-Kurs in ungeraden Wochen 06.10.2020 20.10.2020 03.11.2020 17.11.2020 01.12.2020 15.12.2020	Spät-Kurs in geraden Wochen 13.10.2020 27.10.2020 10.11.2020 24.11.2020 08.12.2020 22.12.2020	Früh-Kurs in ungeraden Wochen 03.11.2020 17.11.2020 01.12.2020 15.12.2020	Spät-Kurs in geraden Wochen 27.10.2020 10.11.2020 24.11.2020 08.12.2020 22.12.2020	nur in geraden Wochen 29.10.2020 12.11.2020 26.11.2020 12.12.2020
Dienstags, Start 9 Uhr Dauer: ca. 45-60 Minuten pro Einheit Ort: Sportheim Lichtenau	Dienstags, Start 18:30 Uhr Dauer: ca. 45-60 Minuten pro Einheit Ort: Sportheim Lichtenau	Dienstags, Start 10:15 Uhr Dauer: ca. 45-60 Minuten pro Einheit Ort: Sportheim Lichtenau	Dienstags, Start 19:45 Uhr Dauer: ca. 45-60 Minuten pro Einheit Ort: Sportheim Lichtenau	Donnerstags, Start 17 Uhr Dauer: ca. 45-60 Minuten pro Einheit Ort: Sportheim Lichtenau
6 Einheiten <u>VfL-Mitglieder:</u> Erwachsene: 3 € pro Einheit 18 € Gesamt Jugendliche: 2 € pro Einheit 12 € Gesamt <u>Nicht-Mitglieder:</u> Erwachsene: 6 € pro Einheit 36 € Gesamt Jugendliche: 5 € pro Einheit 30 € Gesamt	6 Einheiten <u>VfL-Mitglieder:</u> Erwachsene: 3 € pro Einheit 18 € Gesamt Jugendliche: 2 € pro Einheit 12 € Gesamt <u>Nicht-Mitglieder:</u> Erwachsene: 6 € pro Einheit 36 € Gesamt Jugendliche: 5 € pro Einheit 30 € Gesamt	4 Einheiten <u>VfL-Mitglieder:</u> Erwachsene: 3 € pro Einheit 12 € Gesamt Jugendliche: 2 € pro Einheit 8 € Gesamt <u>Nicht-Mitglieder:</u> Erwachsene: 6 € pro Einheit 24 € Gesamt Jugendliche: 5 € pro Einheit 20 € Gesamt	5 Einheiten <u>VfL-Mitglieder:</u> Erwachsene: 3 € pro Einheit 15 € Gesamt Jugendliche: 2 € pro Einheit 10 € Gesamt <u>Nicht-Mitglieder:</u> Erwachsene: 6 € pro Einheit 30 € Gesamt Jugendliche: 5 € pro Einheit 25 € Gesamt	4 Einheiten <u>VfL-Mitglieder:</u> Jugendliche: 2 € pro Einheit 8 € Gesamt <u>Nicht-Mitglieder:</u> Jugendliche: 5 € pro Einheit 20 € Gesamt

Alle Kurse werden von Miriam Omanovic geleitet.

Anmeldungen erfolgen pro Kurs und direkt bei Miriam per Handy (oder What'sApp/ SMS): 0176-7054 7200 oder per Mail: Fit-vfllichtenau@web.de

Die Teilnehmerzahlen pro Kurs sind begrenzt; die Kurse finden aber auch nur bei einer bestimmten Mindestteilnehmerzahl statt.

Da die Kurse nur alle 2 Wochen stattfinden können, werden bei den "Fit und Gesund- sowie Body Workout-Kursen" wöchentlich abwechselnd Früh- und Spätkurse angeboten, sodass theoretisch wöchentliches Training möglich wäre, wenn man sich zu jeweils beiden Kursen anmeldet (ansonsten ist aber auch ganz normal alle "2 Wochen", entweder Früh- oder Spätkurs, buchbar).

Alle Teilnehmer sollen zu den einzelnen Einheiten eine eigene Matte sowie Handtuch und Getränk mitbringen und haben sich bzgl. Corona an die entsprechenden vorgegebenen Regeln im Sportheim und die aktuellen gesetzlichen Bestimmungen zu halten.