



# FIT durch den Winter 2016



Das Kursangebot des sv vyma 97 von Januar bis März 2016

| Tag        | Zeit                  | Kursart                    | Sportstätte                               | Kursleiter/-in                 | Kontakt       | Kursgebühr                                    | Beginn                     |
|------------|-----------------------|----------------------------|---|--------------------------------|---------------|---|----------------------------|
| Montag     | 17:00 Uhr - 18:00 Uhr | Zumba Gold                 | Pfarrheim Obermörnter                     | Stephie Westerhoff             | 02804/1613    | Mitglieder 28 €<br>Nichtmitglieder 44 €       | 11.01.2016<br>8 Einheiten  |
| Montag     | 18:30 Uhr - 19:30 Uhr | Bokwa-Fit                  | Haus der Begegnung<br>Xanten              | Astrid Wolbring                | 0157/39717224 | Mitglieder 20 €<br>Nichtmitglieder 28 €       | 11.01.2016<br>8 Einheiten  |
| Montag     | 19:00 Uhr - 20:00 Uhr | Drums Alive &<br>Bodyshape | Familienzentrum<br>Hoppetosse in Vynen    | Mascha Kirchner                | 02801/9872198 | Mitglieder 17,50 €<br>Nichtmitglieder 25 €    | 15.02.2016<br>5 Einheiten  |
| Dienstag   | 9:15 Uhr - 10:15 Uhr  | Yoga                       | Turnhalle Vynen                           | Susanna Schön                  | 02804/181015  | Mitglieder 28 €<br>Nichtmitglieder 44 €       | 12.01.2016<br>8 Einheiten  |
| Dienstag   | 18:30 Uhr - 19:30 Uhr | Yoga                       | Familienzentrum<br>Hoppetosse in Vynen    | Susanna Schön                  | 02804/181015  | Mitglieder 28 €<br>Nichtmitglieder 44 €       | 12.01.2016<br>8 Einheiten  |
| Dienstag   | 19:30 Uhr - 20:30 Uhr | Zumba Fitness              | Turnhalle Vynen                           | Sandra Kronenberg              | 0173/2791716  | Mitglieder 20 €<br>Nichtmitglieder 28 €       | 12.01.2016<br>8 Einheiten  |
| Dienstag   | 19:45 Uhr - 21:15 Uhr | Yoga                       | Familienzentrum<br>Hoppetosse in Vynen    | Susanna Schön                  | 02804/181015  | Mitglieder 40 €<br>Nichtmitglieder 60 €       | 12.01.2016<br>8 Einheiten  |
| Mittwoch   | 19:00 Uhr - 20:30 Uhr | Rückenschule               | Familienzentrum<br>Hoppetosse in Vynen    | Martin Schlootz                | 02804/1820170 | Mitglieder 69 €<br>Nichtmitglieder 98 €       | 17.02.2016<br>10 Einheiten |
| Mittwoch   | 19:00 Uhr - 20:00 Uhr | deepWork                   | Mehrzweckraum der<br>Grundschule Vynen    | Astrid Wolbring                | 0157/39717224 | Mitglieder 22,50 €<br>Nichtmitglieder 31,50 € | 13.01.2016<br>9 Einheiten  |
| Donnerstag | 19:30 Uhr - 20:30 Uhr | Step-Aerobic               | Turnhalle Vynen                           | Petra Janßen<br>Sigrid Wälbers | 02804/8787    | Mitglieder 22,50 €<br>Nichtmitglieder 31,50 € | 07.01.2016<br>9 Einheiten  |
| Donnerstag | 19:30 Uhr - 20:30 Uhr | Zumba Gold                 | Mehrzweckraum der<br>Grundschule Vynen    | Stephie Westerhoff             | 02804/1613    | Mitglieder 22,50 €<br>Nichtmitglieder 31,50 € | 07.01.2016<br>9 Einheiten  |
| Freitag    | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | Piloxing                   | Kath. Kindergarten<br>St. Martin in Vynen | Sandra Kronenberg              | 0173/2791716  | Mitglieder 31,50 €<br>Nichtmitglieder 45 €    | 08.01.2016<br>9 Einheiten  |
| Samstag    | 14:00 Uhr - 15:00 Uhr | Multi-fit                  | wechselnd                                 | verschiedene<br>Regina Alic    | 02804/2520612 | Mitglieder 20 €<br>Nichtmitglieder 30 €       | 09.01.2016<br>9 Einheiten  |

Anmeldungen bei den jeweiligen Kursleitern oder unter [anmeldung@vyma.de](mailto:anmeldung@vyma.de)