

Kurse 2024 des TV Steinforth-Rubbelrath 1974 e.V.

3. Quartal 2024 von September bis Dezember 13 Kurseinheiten

Dienstag: Pilates-Kurs 13 Wochen 09:30 bis 11:00 Uhr

Beginnt am 03.09.2024 – endet am 10.12. 2024

Am 15.10. u. 22.10.2024 entfällt (Herbstferien)

13x 90 Minuten **Kursbeitrag 65 ,00 € / Nichtmitglieder 84 ,50 €**

Mittwoch: Rückenfit 1. 13 Wochen 08:30 bis 10:00 Uhr

Beginnt am 04.09.2024 - endet am 11.12.2024

Am 16.10 u. 23.10.2024 entfällt (Herbstferien)

13x 90 Minuten **Kursbeitrag 65,00 € / Nichtmitglieder 84,50 €**

Mittwoch: Rückenfit 2. 13 Wochen 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginnt am 04.09.2024 - Endet am 11.12.2024

Am 16.10. u. 23.10 entfällt (Herbstferien)

13x90 Minuten **Kursbeitrag 65,00 € / Nichtmitglieder 84,50 €**

Freitag: Yoga – Fitness

15:30 bis 16.30 Uhr

Findet nicht statt!