

Kurse 2026 des TV Steinforth-Rubbelrath 1974 e.V.

1. Quartal 2026 von Januar bis März 12 Kurseinheiten

Mittwoch: Rückenfit- Kurs 1 & 2 11 Wochen 1. Kurs 08:30 bis 10:00 Uhr

2. Kurs 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginnt am 07.01.2026 endet am 18.03.2026

11x 90 Minuten Kursbeitrag 55,00 € / Nichtmitglieder 71,50 €

2. Quartal von Mai bis Juli 12 Kurseinheiten

Mittwoch: Rückenfit - Kurs 1 & 2 12 Wochen 1. Kurs 08:30 bis 10:00 Uhr

2. Kurs 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginnt am 06.05.2026 endet am 22.07.2026

12 x 90 Minuten Kursbeitrag 60,00 € / Nichtmitglieder 78,00 €

3. Quartal von September bis Dezember 10 Kurseinheiten

Mittwoch: Rückenfit – Kurs 1 & 2 10 Wochen 1. Kurs 08:30 bis 10:00 Uhr

2. Kurs 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginnt am 03.09.2026 endet am 10.12.2026

10 x 90 Minuten Kursbeitrag 50,00 € / Nichtmitglieder 65,00€

!!! Kursänderungen vorbehalten!!!

TV Steinforth- Rubbelrath 1974 e.V.