

# Präventionsangebote

bei der Sportgemeinschaft Köln- Worringen e.V.

2. Halbjahr 2010



## Wirbelsäulengymnastik 1



ÜL: Inge Heuchert

**Montag 18.00 – 19.00 Uhr** Tennishalle Further Weg, großer Raum

**Kurs A: 21.06.2010 – 23.08.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

**Kurs B: 11.10.2010 – 20.12.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

## Wirbelsäulengymnastik 2



ÜL: Ulrike Mildenberg

**Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr** Sportpark Erdweg, Kursraum

**Kurs A: 10.08.2010 – 12.10.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

**Kurs B: 19.10.2010 – 21.12.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

## Wirbelsäulengymnastik 3



ÜL: Ulrike Mildenberg

**Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr** Sportpark Erdweg, Kursraum

**Kurs A: 10.08.2010 – 12.10.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

**Kurs B: 19.10.2010 – 21.12.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

## Wirbelsäulengymnastik 4



ÜL: Ulrike Mildenberg

**Donnerstag 08.50 – 09.50 Uhr** Sportpark Erdweg, Kursraum

**Kurs A: 05.08.2010 – 07.10.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

**Kurs B: 14.10.2010 – 16.12.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

## Yoga und Meditation



ÜL: Birgitt Offer

*Dienstag Gruppe 1: 11.10 – 12.40 Uhr Sportpark Erdweg, Kursraum - ! ausgebucht ! -*

**Dienstag Gruppe 2: 13.00 – 14.30 Uhr Sportpark Erdweg, Kursraum**

**NEU !!! Für Neueinsteiger je nach Nachfrage: Montag: 11.10 – 12.40 Uhr**  
- Liste liegt in der Geschäftsstelle aus -

**Kurs A: 31.08.2010 – 02.11.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 90,00 €

**Kurs B: 09.11.2010 – 25.01.2011**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 90,00 €

## Ganzkörperfitnessgymnastik

ÜL: Svenja Georg

**Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr** Sportpark Erdweg, große Halle

**Kurs A: 24.06.2010 – 16.09.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

**Kurs B: 23.09.2010 – 25.11.2010**

Einheiten: 10  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

