

Dein CitySport - Dein Sport im Überblick

Poststr. 7 - 9, 21614 Buxtehude



Bitte Rückseite beachten!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|---|---|--|---------|
| 09.00 - 09.45 Uhr Rehasport ohne VO | | 09.00 - 09.45 Uhr Osteoporose + Diabetes | 09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulensport | | 09.00 - 10.00 Uhr Yoga | |
| 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport ohne VO | | 10.00 - 10.45 Uhr Orthopädie | 10.00 - 11.00 Uhr Pilates | 09.30 - 10.15 Uhr Lungensport | 10.00 - 11.00 Uhr Yoga | |
| 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport ohne VO | | 11.00 - 11.45 Uhr Sport bei Krebs | 11.15 - 12.00 Uhr Orthopädie | 10.30 - 11.15 Uhr Orthopädie / Hockeraqm. | | |
| 12.00 - 13.00 Uhr Anti-Stress-Fitness | 11.45 Uhr - 12.30 Uhr Orthopädie | 12.00 - 12.45 Uhr Orthopädie | | 11.30 - 12.15 Uhr Orthopädie | | |
| | 13.00 - 13.45 Uhr Lungensport | | | | | |
| | 14.00 - 14.45 Uhr Lungensport | | 14.00 - 14.45 Uhr Lungensport | | | |
| | 15.00 - 15.45 Uhr Rehasport ohne VO | 15.00 - 16.00 Uhr Tanzminis | 15.00 - 16.15 Uhr Senioren bleiben in Schwung | | | |
| 16.00 - 16.45 Uhr Lungensport | 16.00 - 16.45 Uhr Rehasport ohne VO | 16.00 - 16.45 Uhr Rehasport | | | 16.00 - 17.15 Uhr Line Dance | |
| 17.00 - 17.45 Uhr Orthopädie | 17.00 - 17.45 Uhr Rehasport ohne VO | 17.00 - 17.45 Uhr Rehasport | | | 17.30 - 19.00 Uhr Standard- und Lateintanz | |
| 18.00 - 19.00 Starker Rücken | 18.00 - 18.45 Uhr Orthopädie | 18.00 - 19.00 Uhr Aroha | 18.00 - 19.00 Uhr Pilates | 17.30 - 19.00 Uhr Jazz Dance | | |
| 19.00 - 20.00 Uhr Yoga | 19.00 - 20.00 BodyWorkout | 19.00 - 20.00 Uhr Functional Training | 19.00 - 20.00 Uhr Pilates | 19.00 - 20.00 Uhr Choreo Dance | | |
| 20.00 - 21.45 Uhr Jazz Dance | 20.00 - 21.30 Uhr Jazz Dance | | | | 19.00 - 21.00 Uhr Jazz Dance | |

Dein CitySport - Übersicht Beiträge



| Rehasport | Kampfsport | Fitnesskurse | 8 'er Karte | Sportangebote | Gesundheitssport | Kurse |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung. <u>Anmeldung in der Geschäftsstelle!</u></p> | <p>Teilnahme mit aktiver Vereinsmitgliedschaft + Zahlung monatl. Zusatzbeitrag</p> <p><u>Online-Anmeldung für Boxen</u></p> | <p>Vereinsmitgliedschaft plus Zusatzbeitrag: Ganztageskarte 23,40 € (Nutzung aller rot markierten Kurse) oder Good-Morning-Karte 13,40 € (Nutzung der rot markierten Kurse 9 bis 14 Uhr) oder Einzelkurs 10,00 € (Nutzung eines rot markierten Kurses pro Woche) <u>Online-Anmeldung</u></p> | <p>69,90 € (ohne Mitgliedschaft, nur für rot markierte Fitnesskurse im Kraftwerk, Teilnahme für 8x) <u>Online-Anmeldung</u></p> | <p>Teilnahme mit aktiver Vereinsmitgliedschaft <u>keine</u> Online-Anmeldung notwendig</p> | <p>Teilnahme mit aktiver Vereinsmitgliedschaft + Zahlung monatl. Zusatzbeitrag <u>Online-Anmeldung</u></p> | <p>Teilnahme mit Kursgebühr (für Mitglieder & Gäste) <u>Online-Anmeldung</u></p> |