

Sommerkursprogramm 2019- 4 Wochen Sport im Sommer

Damit Sie sich auch über die Ferienzeit fit halten können, haben wir wieder unser Sommerkursprogramm im Angebot! Es ist eine super Gelegenheit auch mal andere Kursangebote kennenzulernen. Neben unseren bereits bestehenden Angeboten wie Yoga, Antara, den 5 Esslingern oder Functional Fitness, haben wir neue Angebote, wie einen Meditationskurs, ein Zirkeltraining oder ein spezielles Core Training für Sie.

Das Sommerprogramm läuft vom 29.07. – 22.08.2019

Teilnahme – Welche Teilnahmemöglichkeiten haben Sie?

- Sie können im gesamten Zeitraum so viele Stunden besuchen wie sie wollen.
- Sie können eine oder mehrere Stunden pro Woche besuchen.
- Sie können auch unseren Halbzeittarif buchen.
 - Erste Halbzeit: 29.07.-09.08.2019
 - Zweite Halbzeit: 12.08.-23.08.2019
 - In einer Halbzeit, können Sie so viele Stunden besuchen wie Sie wollen.
- Kurzentschlossene können auch noch direkt vor Ort dazu kommen und bezahlen (Bitte informieren Sie vorab sich auf unserer Homepage, ob der Kurs sicher stattfindet!)
- Es gelten unsere Teilnahmebedingungen für Kurse.

Preise

Mitglieder 25,- € (15,- € Halbzeittarif; einzelne Einheit: je 5,- €)

Nichtmitglieder 45,- € (25,- € Halbzeittarif; einzelne Einheit: je 9,- €)

Anmeldung – Wie funktioniert die Anmeldung?

Wenn Sie bereits an einem unserer Kurse teilnehmen...

...können Sie sich direkt über die Kursleitung, per E-Mail an ann-katrin.riehle@sportkultur-stuttgart.de, telefonisch oder auf der Geschäftsstelle zu unseren Öffnungszeiten unter Angabe Ihres Namens anmelden. Die Gebühr wird mittels SEPA Lastschrift abgebucht¹.

Wenn Sie noch keinen Kurs bei uns besuchen...

...dann benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Die Anmeldung kann entweder online unter www.sportkultur-stuttgart.de im Bereich „Angebote→Kurse“ erfolgen oder auf der Geschäftsstelle in der Kesselstraße 30, 70327 Stuttgart. Die Bezahlung erfolgt mittels SEPA Lastschrift¹.

Wichtige Hinweise

- Sportgeräte sind in allen Hallen vorhanden, ebenso wie Matten.
- Bitte bringen Sie ggf. ein eigenes Handtuch mit
- Alle Sportstätten sind gut mit der Bahn oder dem Bus zu erreichen.
- Falls ein Kurs entfallen oder aufgrund des Wetters von draußen in eine Halle verlegt werden muss, veröffentlichen wir dies auf der Startseite unserer Homepage; bitte informieren Sie sich rechtzeitig!

¹ Bitte beachten Sie, dass die Bezahlung per Rechnung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 6,00 Euro mit sich bringt.

Programm

Woche	Hinweise	Uhrzeit	Ort
29.07. – 02.08.2019			
Montag, 29.07. - Sport im Park mit Helga Häßler	Bitte Matte mitbringen	19.00 - 19.50 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Dienstag, 30.07. - Antara Sanft mit Ilona Fritz		18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Dienstag, 30.07. - Bauch Beine Po mit Ilona Fritz		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Mittwoch, 31.07. - Relax - Wege zu Ruhe und Entspannung mit Nanette Westermann		19.00 - 20.30 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Donnerstag, 01.08. - Zirkeltraining Outdoor mit Sarah Pedro		19.00 - 20.00 Uhr	Parkplatz Kesselstraße
05.08. – 09.08.2019 (Ende erste Halbzeit)			
Montag, 05.08. - Sport im Park mit Helga Häßler	Bitte Matte mitbringen	19.00 - 19.50 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Dienstag, 06.08. - Sunrise Yoga mit Julia Kuntscher	Bitte Matte und evtl. Decke mitbringen	07.30 - 08.45 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Mittwoch, 07.08. - Relax - Wege zu Ruhe und Entspannung mit Nanette Westermann		19.00 - 20.30 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Donnerstag, 08.08. - 5 Esslinger im Freien mit Ilona Fritz		18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Donnerstag, 08.08. - Step Aerobic im Freien mit Ilona Fritz		19.00 - 20.00 Uhr	Parkplatz Kesselstraße
12.08. – 16.08.2019 (Beginn zweite Halbzeit)			
Montag, 12.08. - Sport im Park mit Helga Häßler	Bitte Matte mitbringen	19.00 - 19.50 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Dienstag, 13.08. - Sunrise Yoga mit Julia Kuntscher	Bitte Matte und evtl. Decke mitbringen	07.30 - 08.45 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Mittwoch, 14.08. - high intensity training (HIT) & Stretch mit Sarah Pedro		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Donnerstag, 15.08. - Starker Rücken mit Helga Häßler		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
19.08. – 23.08.2019			
Montag, 19.08. - Sport im Park mit Helga Häßler	Bitte Matte mitbringen	19.00 - 19.50 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Dienstag, 20.08. - Innere Kraft mit Lisa Riedle		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße
Mittwoch, 21.08. - Functional Fitness Outdoor mit Ann-Katrin Riehle		19.00 - 20.00 Uhr	Wiese Dürrbachgelände
Donnerstag, 22.08. - Core Training mit Ann-Katrin Riehle		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Kesselstraße

Wir wünschen viel Spaß beim Training!

Das Team der SportKultur Stuttgart



SportKultur Stuttgart e.V. Kesselstraße 30, 70327 Stuttgart; Tel. 0711-422481

Öffnungszeiten: Mo und Mi 9-12 Uhr; Di 15-18 Uhr; Fr 15-17.00 Uhr