

# Wirbelsäulentraining 1. Halbjahr 2012

| Dienstag 21 Wochen<br>Kursleitung Gabi Knipper | Donnerstag 22 Wochen<br>Kursleitung Gabi Knipper |
|--|--|
| 10.01.2012                                     | 12.01.2012                                       |
| 17.01.2012                                     | 19.01.2012                                       |
| 24.01.2012                                     | 26.01.2012                                       |
| 31.01.2012                                     | 02.02.2012                                       |
| 07.02.2012                                     | 09.02.2012                                       |
| 14.02.2012                                     | 16.02.2012                                       |
| 21.02.2012                                     | 23.02.2012                                       |
| 28.02.2012                                     | 01.03.2012                                       |
| 06.03.2012                                     | 08.03.2012                                       |
| 13.03.2012                                     | 15.03.2012                                       |
| 20.03.2012                                     | 22.03.2012                                       |
| 27.03.2012                                     | 29.03.2012                                       |
| 03.04.2012 kein Training                       | 05.04.2012 kein Training                         |
| 10.04.2012 Osterferien                         | 12.04.2012 Osterferien                           |
| 17.04.2012                                     | 19.04.2012                                       |
| 24.04.2012                                     | 26.04.2012                                       |
| 01.05.2012 Feiertag kein Training              | 03.05.2012                                       |
| 08.05.2012                                     | 10.05.2012                                       |
| 15.05.2012                                     | 17.05.2012 Christi Himmelfahrt                   |
| 22.05.2012                                     | 24.05.2012                                       |
| 29.05.2012 kein Training<br>Pfingstferien      | 31.05.2012                                       |
| 05.06.2012                                     | 07.06.2012 Fronleichnam                          |
| 12.06.2012                                     | 14.06.2012                                       |
| 19.06.2012                                     | 21.06.2012                                       |
| 03.07.2012                                     | 28.06.2012                                       |
|  | 05.07.2012                                       |



Anmeldung oder bei Fragen  
bitte Gabi Knipper  
☎ 02137/5656 anrufen.

## Kursgebühr

|  |  |
|--|--|
| <b>Kurs 6 Turnhalle Allerheiligen</b> Dienstag von 18.00 bis 19:30 Uhr   | € 63,00 für Mitglieder Abt. FZ<br>€ 110,25 für Nichtmitglieder |
| <b>Kurs 3 Turnhalle Allerheiligen</b> Donnerstag von 9:30 bis 10:30 Uhr  | € 44,00 für Mitglieder Abt. FZ<br>€ 77,00 für Nichtmitglieder  |
| <b>Kurs 4 Turnhalle Allerheiligen</b> Donnerstag von 10:30 bis 11:30 Uhr | € 44,00 für Mitglieder Abt. FZ<br>€ 77,00 für Nichtmitglieder  |

Empfänger: SV Rosellen, Abt. Freizeitsport  
Konto-Nr.: 725 895 BLZ: 305 500 00 Sparkasse Neuss  
Kennwort: Wirbelsäulen 1. Halbjahr 2012 Kurs-Nr. X



[www.freizeitsport.sv-rosellen.com](http://www.freizeitsport.sv-rosellen.com)

# Wirbelsäulentraining 1. Halbjahr 2012

|  |
|--|
| <b>Wann: Montags</b><br><b>Dauer: 20 Wochen</b><br><b>Kursleitung: Astrid Meijerink</b><br><b>(Wellness- und</b><br><b>Gesundheitstrainerin)</b> |
| 09.01.2012   |
| 16.01.2012   |
| 23.01.2012   |
| 30.01.2012 kein Training   |
| 06.02.2012   |
| 13.02.2012   |
| 20.02.2012 kein Training<br>Rosenmontag  |
| 27.02.2012   |
| 05.03.2012   |
| 12.03.2012   |
| 19.03.2012   |
| 26.03.2012   |
| 02.04.2012 kein Training   |
| 09.04.2012 Osterferien   |
| 16.04.2012   |
| 23.04.2012   |
| 30.04.2012 kein Training   |
| 07.05.2012   |
| 14.05.2012   |
| 21.05.2012   |
| 28.05.2012 kein Training Pfingsten   |
| 04.06.2012   |
| 11.06.2012   |
| 18.06.2012   |
| 25.06.2012   |
| 02.07.2012   |



**Anmeldung oder bei Fragen**  
**bitte Astrid Meijerink**  
**☎ 02137 / 998184 anrufen.**

**Kurs 1 19:00 bis 20:00 Uhr**

**Kurs 2 20:00 bis 21:00 Uhr**

**Gymnastikhalle der St. Peter Schule, Rosellen**

Kursgebühr für Kurs 1 + 2: € 40,00 für Mitglieder der Abt. Freizeitsport  
€ 70,00 für Nichtmitglieder

Empfänger: SV Rosellen, Abt. Freizeitsport  
Konto-Nr.: 725 895 BLZ: 305 500 00 Sparkasse Neuss  
Kennwort: **Wirbelsäulen 1. Halbjahr 2012 Kurs-Nr. 1 oder 2**



[www.freizeitsport.sv-rosellen.com](http://www.freizeitsport.sv-rosellen.com)