



## Sommertrimester 2024 15.7.-1.9.24

X	KSA-Nr.	Übungsleiter	Kurzzeitsportangebot	Std. Anz.	Tag	Zeit	Beitrag €	*ermäßig - 50 Cent je Stunde
	S20	Thiel, Yvonne	Vital und entspannt beginnt am 22.7	6	Mo	14:00	48,00	3,00*
	S1	Thiel, Yvonne	Kids in Bewegung 4-5 J. beginnt am 22.7.	6	Mo	15:00	48,00	3,00*
	S7	Mayer-Lippok, Marnie	Wirbelsäulen-Gymnastik findet statt am 15.7., 22.7 und 5.8	3	Mo	18:00	24,00	1,50*
	S8	Mayer-Lippok, Marnie	Wirbelsäulen-Gymnastik findet statt am 15.7., 22.7 und 5.8	3	Mo	19:00	24,00	1,50*
	S9	Mayer-Lippok, Marnie	Step + Kraftworkout Fortgeschrittene (90 Min.) findet statt am 15.7., 22.7 und 5.8	3	Mo	20:00	36,00	2,25*
	S10	Bittner, Jacqueline	Wirbelsäulen-Gymnastik -	7	Di	08:30	56,00	3,50*
	S11	Bittner, Jacqueline	Wirbelsäulen-Gymnastik -	7	Di	09:30	56,00	3,50*
	S28	Bittner, Jacqueline	Yoga & Faszien-Training (90 Min)-	7	Di	10:30	112,00	5,25*
NEU	S35	Krakow, Stephan	Crosstraining – findet statt am 23.7, 30.7 und 6.8	3	Di	18:30	24,00	1,50*
	S18	Mikolajski, Birgit	Pilates für Anfänger & Fortgeschrittene (90 Min.) endet am 14.8	5	Mi	09:00	80,00	3,75*
	S19	Thiel, Yvonne	Wirbelsäulen-Gymn. & Entspannung Beginnt am 24.7	6	Mi	11:00	48,00	3,00*
	S 2	Thiel, Yvonne	Kids in Bewegung 2-3 J. beginnt am 24.7.	6	Mi	15:15	48,00	3,00*
	S 14	Thiel, Yvonne	„Fun Kids“ Sportkarussell 5-6 J. Beginnt am 24.7.	6	Mi	16:00	48,00	3,00*
	S33	Schröder, Anke	Bodyshape (kleiner Saal)	7	Mi	17:00	56,00	3,50*
	S34	Schröder, Anke	Core&More (kleiner Saal)	7	Mi	18:00	56,00	3,50*
	S43	Heimann, Chantal	Stretch&Relax (kleiner Saal)	7	Mi	19:00	56,00	3,50*
	S12	Bankmann, Lena	Rückentraining- Mobilität & Kraft – findet statt am 15.8. 22.8 und 29.8	3	Do	13:00	24,00	1,50*
NEU	S16	Bankmann, Lena	Ganzkörpertraining - findet statt am 15.8. 22.8 und 29.8	3	Do	14:00	24,00	1,50*
	S320	Mikolajski, Birgit	Pilates für Anfänger & Fortgeschrittene (90 Min.) Endet am 15.8	5	Do	18:00	80,00	3,75*
	S32	Mayer-Lippok, Marnie	Fit in Form findet statt am 19.7, 26.7 und 9.8	3	Fr	9:00	24,00	1,50*
	S15	Dubrrall, Melina	Rückenfit	7	Fr	10:00	56,00	3,50*

\* Ordentliche Mitglieder des VfL Tegel, Azubis, Studenten, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger und Schwerbeschädigte zahlen mit entsprechendem Nachweis (bitte Kopie des Nachweises im Büro abgeben) den ermäßigten Beitrag .