



**Zollstock, Trainingsraum 1. SVK e.V., Fritz-Hecker-Str. 111, 50969 Köln**  
**Rückseite vom Zollstockbad**

**jeden Montag:**

<b><u>Rücken &amp; Bauch</u></b>		17:15 – 18:15 Uhr
07.01. – 15.07.2019	228 €	23 x à 60 min
<b><u>Rücken – Fit</u></b>		18:30 – 20:00 Uhr
07.01. – 15.07.2019	284 €	23 x à 90 min
<b><u>Body – Fitness</u></b>		20:00 – 21:30 Uhr
07.01. – 15.07.2019	284 €	23 x à 90 min

**jeden Donnerstag :**

<b><u>Fit-Mix 60 plus</u></b>		16:00 – 17:00 Uhr
10.01. – 18.07.2019	210 €	23 x 60 min
<b><u>Rücken &amp; Bauch</u></b>		17:15 – 18:15 Uhr
10.01. – 18.07.2019	228 €	23 x 60 min
<b><u>Body – Fitness</u></b>		18:30 – 20:00 Uhr
10.01. – 18.07.2019	284 €	23 x 90 min

**10er-Karten sind 5 Monate gültig**

10 x 60 min	120 €
10 x 90 min	150 €

In den Osterferien finden die Kurse – wie immer – statt. Die Kurse finden **nicht statt: an gesetzlichen Feiertagen, Weiberfastnacht, Rosenmontag, Gründonnerstag sowie in der 22. u. 23. KW (letzte Mai-, erste Juniwoche).** Prima Aktiva bietet eine kostenlose Schnupperstunde in den laufenden Kursen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kursgebühr wird dann entsprechend angepasst.

Die Kursgebühr ist zahlbar in zwei Teilbeträgen (oder auch ganz), jeweils die Hälfte **bis zum 31. Januar** bzw. zum **20. April 2019**.