

SC DJK Everswinkel Sportkurse

Termine Januar - Juli 2019



Kurs	Tag / Zeit / Halle	ÜL	KW K.-Nr.	KW 2	KW 3	KW 4	KW 5	KW 6	KW 7	KW 8	KW 9	KW 10	KW 11	KW 12	KW 13	KW 14	KW 15	KW 16	KW 17	KW 18	KW 19	KW 20	KW 21	KW 22	KW 23	KW 24	KW 25	KW 26	KW 27	KW 28	ÜE ps.	Kursgebühr		
				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		je ÜE	N-Mitgl	Mitgl.
Blackroll@Moves	MI 18.15-19.15 Uhr VSC-Clubhaus	Kortenjan	BR19-01	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	10.04.	17.04.	24.04.	01.05.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	05.06.	12.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	22			
Cross Workout	MO 10.45-11.45 Uhr VSC-Clubhaus	Seberich	CW19-01	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	19	6,00 €	114,00 €	57,00 €
	DI 20.15-21.15 Uhr VSC-Clubhaus	Kortenjan	CW19-02	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	23	6,00 €	138,00 €	69,00 €
Fit 4 Drums	MO 18.00-19.00 Uhr VSC-Tanzraum	Kemker	FD19-01	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	18	8,00 €	144,00 €	72,00 €
	MI 18.00-19.00 Uhr VSC-Tanzraum	Kemker	FD19-02	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	10.04.	17.04.	24.04.	01.05.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	05.06.	12.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	18	8,00 €	144,00 €	72,00 €
Functional Training	MO 19.15-20.15 Uhr VSC-Tanzraum	Kortenjan	FT19-01	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	21	6,00 €	126,00 €	63,00 €
Langhantel Power-Workout	MO 18.00-19.00 Uhr VSC-Clubhaus	Kortenjan	LH19-01	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	21	8,00 €	168,00 €	84,00 €
	Mi 17.00-18.00 Uhr VSC-Clubhaus	Kortenjan	LH19-02	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	10.04.	17.04.	24.04.	01.05.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	05.06.	12.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	22	8,00 €	176,00 €	88,00 €
Pilates	MO 19.15-20.15 Uhr VSC-Tanzraum	Seberich	PL19-01	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	19	6,00 €	114,00 €	57,00 €
	DI 10.45-11.45 Uhr VSC-Tanzraum	Seberich	PL19-02	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	19	6,00 €	114,00 €	57,00 €
Qi Gong	DO 9.00-10.00 Uhr VSC-Tanzraum	Jestädt	QG19-01	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.	18.04.	25.04.	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.	06.06.	13.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.	17	8,00 €	136,00 €	68,00 €
	DO 10.15-11.15 Uhr VSC-Tanzraum	Jestädt	QG19-02	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.	18.04.	25.04.	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.	06.06.	13.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.	17	8,00 €	136,00 €	68,00 €
Yoga	MO 9.00-10.30 Uhr VSC-Tanzraum	Seberich	YO19-01	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	19	9,90 €	188,10 €	94,05 €
	DI 9.00-10.30 Uhr VSC-Tanzraum	Seberich	YO19-02	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	19	9,90 €	188,10 €	94,05 €
	DI 17.15-18.45 Uhr VSC-Tanzraum	Kirchhoff	YO19-03	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	21	9,90 €	207,90 €	103,95 €
	FR 16.00-17.00 Uhr Fortgeschrittene	Seberich	YO19-04	11.01.	18.01.	25.01.	01.02.	08.02.	15.02.	22.02.	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.	05.04.	12.04.	19.04.	26.04.	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.	07.06.	14.06.	21.06.	28.06.	05.07.	12.07.	19	7,00 €	133,00 €	66,50 €

Mit dem SC DJK - Fit durch das Jahr!