

SUMMER SPECIAL 2026

vom 20. Juli 2026 bis 13. September (8 Wochen)

MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	DONNERSTAG	Freitag
7.15 – 8.15 Uhr Early Bird Yoga FH Niederheid indoor/outdoor Mo.+Mi., 10.08. – 26.08.2026 Kurs 1 30,00 € 36,00 €	9.00 – 10.30 Uhr Rücken Training FH Niederheid Kurs 6 48,00 € 56,00 €	7.15 – 8.15 Uhr Early Bird Yoga FH Niederheid indoor/outdoor Mo.+Mi., 10.08. – 26.08.2026 Kurs 1 30,00 € 36,00 €	9.45 – 11.15 Uhr Gutes für den Rücken FH Niederheid Do., 13.08. – 10.09.2026 Kurs 14 30,00 € 28,00 € Findet nicht statt!!!	9.45 – 11.15 Uhr Fit for Fun FH Niederheid Do., 13.08. – 10.09.2026 Kurs 17 30,00 € 28,00 € Findet nicht statt!!!
9.00 – 10.30 Uhr Fitness Spezial FH Niederheid Kurs 2 48,00 € 56,00 €	10.45 – 12.15 Uhr Body Fit für Jung und Alt FH Niederheid Di., 21.07.-11.08.2026 Kurs 7 24,00 € 28,00 €	18.30 – 19.30 Uhr Yogalates FH Niederheid Mi., 22.07.-12.08.2026 Kurs 13 20,00 € 24,00 €	17.00 – 18.30 Uhr Muskel- & Cardio Fitness FH Niederheid Kurs 15 48,00 € 56,00 €	11.30 – 12.30 Uhr Yogastretch FH Niederheid Do., 13.08. – 10.09.2026 Kurs 18 30,00 € 24,00 € Findet nicht statt!!!
10.30 – 11.30 Uhr Allgemeine Fitness ab 50 FH Niederheid Kurs 3 40,00 € 48,00 €	10.45 – 11.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik FH Niederheid Kurs 8 40,00 € 48,00 €	Anmeldemodus und Kostenstruktur Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail an info@sfd.de . Mitglieder zahlen die jeweils niedrigere Kursgebühr; die gesamten Kursgebühren Ihrer Buchung werden Ende August 2026 eingezogen. Nichtmitglieder zahlen die jeweils höhere Kursgebühr und überweisen die gesamte Kursgebühr Ihrer Buchung. Wenn Sie als Nichtmitglied am Summer Special teilgenommen haben und im Herbsttrimester Mitglied werden, schenken wir Ihnen die Aufnahmegebühr. Wir behalten uns vor, Kurse bei Unterbelegung abzusagen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.	19.00 – 20.30 Uhr Step Aerobic FH Niederheid Do., 13.08.-10.09.2026 Kurs 16 30,00 € 35,00 €	Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Kursen!
17.00 – 18.30 Uhr Muskel- & Cardio Fitness FH Niederheid Kurs 4 48,00 € 56,00 €	17.00 – 18.00 Uhr Pilates FH Niederheid Kurs 9 40,00 € 48,00 €	Exklusiv für unsere Mitglieder 3 Kurse buchen – 2 bezahlen! Wir schenken Ihnen den günstigsten Kurs.	18.00 – 20.00 Uhr Fun at the beach* Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee BVA Niederheid *je nach Wetterlage Saisonkarte für 10 Termine Nach Absprache auch Donnerstags möglich. Kurs 5 70,00 € Saisonkarte	
18.00 – 20.00 Uhr Fun at the beach* Beachvolleyball, Spikeball, Frisbee BVA Niederheid *je nach Wetterlage Saisonkarte für 10 Termine Nach Absprache auch Donnerstags möglich. Kurs 5 70,00 € Saisonkarte	18.15 – 19.15 Uhr Power Mix FH Niederheid Di., 21.07.-11.08.2026 Kurs 10 20,00 € 24,00 €			
	18.45 – 20.00 Uhr Bodyworkout FH Niederheid Kurs 11 44,00 € 52,00 €			
	20.00 – 21.30 Uhr After Work Training FH Niederheid Kurs 12 48,00 € 56,00 €			