

# Neue Kurse ab Januar 2016



## Hatha Yoga: ab 7. Januar -leider ausgebucht!

8 Termine  
Zeit: Donnerstags, 19.30-21.00 Uhr  
Sporthalle des LSV, Luhden, Dorfstrasse  
Kosten: 56,00€, Mitglieder 30,00€  
In Zusammenarbeit mit dem Luhdener SV

## Gesund und Fit: ab 18. Januar

9 Termine - **das Allround-Gesundheitssportprogramm**  
Zeit: Montags, 18.00-19.00 Uhr  
Ort: Bückeburg, Turnhalle am Oberstenhof  
Kosten: 45,00€/erm. 20,00€  
Abteilungs-Mitglieder frei  
Zuschuss Krankenkasse möglich



## Rücken aktiv : ab 18. Januar -bewegen statt schonen!

9 Term.  
Zeit: Montags, 17.00-18.00 Uhr  
Ort: Bückeburg, Turnhalle am Oberstenhof  
Kosten: 45,00€/erm. 20,00€  
Abteilungs-Mitglieder frei  
Zuschuss Krankenkasse möglich

## Zumba: ab 12. Januar -das Dance-Workout!

10 Termine  
Zeit: Dienstags, 19.00-20.00 Uhr  
Ort: Turnhalle des LSV in Luhden, Dorfstrasse  
Kosten: Mitglieder Erwachsene 20,00€, Jugendliche 12,00€  
Nichtmitglieder Erwachsene 30,00€, Jugendliche 15,00€

## Schulter-Nacken-Fit: ab 14. Januar

10 Termine  
Zeit: Donnerstags, 18.00-19.00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum in der Kreissporthalle am Adolfinum  
Kosten: 40,00€/erm. 20,00€  
Abteilungs-Mitglieder frei



## NEU: Hüftgelenks-Training: ab 14. Januar -NEU!

10 Termine  
Zeit: Donnerstags, 17.00-18.00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum in der Kreissporthalle am Adolfinum  
Kosten: 40,00€/erm. 20,00€  
Abteilungs-Mitglieder frei

## Modern Dance: ab 14. Januar. -NEU!

10 Termine  
Zeit: Donnerstags, 20.00-21.00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum in der Kreissporthalle am Adolfinum  
Kosten: 50,00€/erm. 30,00€  
Abteilungs-Mitglieder frei

**Mehr Informationen: [www.vfl-bueckeburg.de/Fitness-Turnen-Gesundheit/Kurse](http://www.vfl-bueckeburg.de/Fitness-Turnen-Gesundheit/Kurse)  
Anmeldungen und Infos unter 05722/26544 oder per Mail an:**

**[fitness@vfl-bueckeburg.de](mailto:fitness@vfl-bueckeburg.de)**

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich, das gilt auch für Mitglieder.**