



Kursplan Netzwerk (Kursinfos)

Bitte beachten Sie, dass für die Anmeldung zu den Kursen ein Netzwerkausweis benötigt wird, diesen erhalten Sie bei den Ansprechpartnern Ihres Unternehmens.

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>Yin Yoga Zeit: 17:00 – 18:15 Uhr Ort: Yoga Vidya Zentrum St.-German-Str. 1, Speyer oder Online im live Stream</p> <p>Übungsleiterin: Birgit Bestvater / Yoga Linger Kontakt: Birgit.Best@web.de</p> <p>Kosten: 100 € (für 10 Einheiten) KK zertifiziert Kursbeginn anfragen Kurszeiten: richten sich nach den Schulferien</p>	<p>Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr Ort: Haupteingang Diakonissen- Stiftungs-Krankenhaus</p> <p>Anmeldung und Ansprechpartnerin: Silke Mettendorf Kontakt: silke.mettendorf@diakonissen.de</p> <p>Kosten: keine Bitte Walkingstöcke mitbringen auch Laufen ohne Stöcke möglich</p>	<p>Hatha Yoga Zeit: 17:00 – 18:15 Uhr Ort: Yoga Vidya Zentrum St.-German-Str. 1, Speyer oder Online im live Stream</p> <p>Übungsleiterin: Birgit Bestvater / Yoga Linger Kontakt: Birgit.Best@web.de</p> <p>Kosten: 100 € (für 10 Einheiten) KK zertifiziert Kursbeginn anfragen Kurszeiten: richten sich nach den Schulferien</p>	<p>DiakGo – Laufgruppe Diakonissen Speyer Zeit: Do. 16:45 – ca. 17:45 Uhr Ort: Werkhof der Diakonissen Speyer</p> <p>Ansprechpartnerin Tanja Miltner Kontakt: DiakGo@diakonissen.de</p> <p>Kosten: keine Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene</p>	<p>Badetag im bademaxx Zeit: Einlass 11:00-16:30 Uhr Ort: bademaxx, Geibstraße 3, Speyer</p> <p>Kontakt: Karin Marschner karin.marschner@diakonissen.de Kosten: 2 € (2 Stunden), dann 0,80 € je halbe Stunde</p> <p><u>Nachlass nur mit Netzwerkausweis!</u></p>
	<p>Fit in Form Zeit: 17:00-18:00 Uhr Ort: Gymnastikhalle Burgfeldschule, Josef-Schmitt-Str. 30, Speyer</p> <p>Übungsleiterin: Nadja Bartek Kontakt: Nadja Bartek nadja.bartek@web.de</p> <p>Kosten: 55 € (½ Jahr) Kurszeiten richten sich nach den Schulferien</p>		<p>Power-Aerobic Zeit: 17:30-18:30 Uhr Ort: Friedrich-Magnus-Schwerd- Gymnasium in der Sporthalle im UG, Vincentiusstr. 5, Speyer</p> <p>Übungsleiterin: Rita Nord Kontakt: rita.nord@drv-rlp.de</p> <p>Kosten: 30 € (3 Monate) Kursbeginn: fortlaufend</p>	



Sonstige Angebote:

(Stand Februar 2023)

- **Fitnessstudio Pfitzenmeier**
verschiedene Clubs und Resorts
Preisnachlass: 2 € je Woche; keine Anmeldegebühr, Kosten für Chiparmband 10 €
Legitimation des Fitnessstudios, bestätigt vom Arbeitgeber, muss vorgelegt werden

- **Gesundheitswerkstatt Dudenhofen und Speyer**
Preisnachlass: 8,00 € je Monat
Netzwerkausweis als Legitimation

- **eFITiv Speyer**
Sonderkündigungsrecht zum Ende der ersten 4 Wochen
Netzwerkausweis als Legitimation

- **Wellfit Garden Römerberg**
Preisnachlass von 10 % auf Yoga-, Relax- und Beautyangebote
Netzwerkausweis als Legitimation