



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