

Kursplan

Unsere Praxis bietet verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse an.

Montag	09.30 – 10.30 Uhr	„Fit und flott durch Sport“ -belegt-
	10.45 – 11.45 Uhr	„Fit und flott durch Sport“ -belegt- (für alle ab 40)
	13.00 – 14.00 Uhr	Pilates für Männer *
	16.45 – 17.45 Uhr	Pilates
	18.00 – 19.00 Uhr	Asthmaschulung
	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates Männer
Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Pilates für Einsteiger *
	13.30 – 14.30 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene *
	17.15 – 18.15 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene*
	18.30 – 19.30 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene*
Mittwoch	09.30 – 10.30 Uhr	„Gymnastik für alle Junggebliebenen“ (für alle ab 50)
	10.45 – 11.45 Uhr	„Gymnastik für alle Junggebliebenen“ (für alle ab 50)
	15.30 – 16.30 Uhr	Rückenschule * -belegt-
	16.45 – 17.45 Uhr	Pilates
	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates
19.00 – 20.00 Uhr	Bauch Beine Po -belegt-	
Donnerstag	13.30 – 14.30 Uhr	Pilates für Einsteiger *
	17.15 – 18.15 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene *
	18.30 – 19.30 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene *-belegt-
Freitag	09.30 – 11.00 Uhr	Pilates mit Baby*

* Diese Kurse sind als Präventionskurse anerkannt und werden zum größten Teil von den Krankenkassen bezuschusst.

Die meisten Kurse haben jeweils feste Starttermine, die wir Ihnen auf Nachfrage gern mitteilen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, es sind nur begrenzt Plätze vorhanden.

Ein Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen statt.

Max. 10 Personen (außer Privatgruppen)

Preis: 90,00 € für alle Kurse (außer Privatgruppen und Pilates mit Baby)

