

Kursplan ab Mai 2022

Unsere Praxis bietet verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse an.

Montag	09.30 – 10.30 Uhr	Die Neue Rückenschule
	10.45 – 11.45 Uhr	Pilates*
	17.00 – 18.00 Uhr	Pilates*
	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates* (Männerkurs)
Dienstag	13.30 – 14.30 Uhr	Rückenschule*
Mittwoch	09.30 – 10.30 Uhr	Die Neue Rückenschule
	10.45 – 11.45 Uhr	Ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training Indoor
	17.00 – 18.00 Uhr	Pilates*
	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates*
Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	Rückenschule*
	10.45 – 11.45 Uhr	Pilates*
	15.00 – 16.00 Uhr	Qi Gong
	17.00 – 18.00 Uhr	Pilates*
	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates*

* 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.

Preis: 100,00 € für alle Kurse (außer Privatgruppen, Qi Gong)

