

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, liebe Interessierte,

auch in diesem Jahr bieten wir wieder kurz vor und in den Sommerferien

"die kleinen Sommerkurse" an, die sich auch ausgezeichnet zum "Schnuppern" eignen.

Die Kursgebühr beträgt je Kurs innerhalb eines Angebots **1/2/3 30 €** (Bauchintensiv: **15 €**)

Bei einer Belegung von 2 Kursen innerhalb eines Angebotes **55 €** (mit Bauchintensiv: **40 €**)

Angebot 1 vom 9.07. - 27.07.2018				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 Uhr Pilates-Yoga	10:00 Uhr Hocker-Yoga			
11:30 Uhr (1/2 Std.) Bauch intensiv				
17:00 Uhr RS am Gerät				
	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr WS-Gymnastik		
19:00 Uhr Functional Training	18:00 Uhr RS am Gerät			
Angebot 2 vom 30.07. - 17.08.2018				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 Uhr Stretching		09:00 Uhr RS am Gerät Sen.	9:00 Uhr Pilates (A)
17:00 Uhr RS am Gerät	17:00 Uhr PMR * (Auffrischung)		17:00 Uhr Stretching	
	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr Pilates	
19:00 Uhr Functional Training	18:00 Uhr RS am Gerät		19:00 Uhr Functional Training	
* progressive Muskelrelaxation nach Jacobson				
Angebot 3 vom 20.08. - 07.09.2018				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 Uhr Pilates-Yoga	10:00 Uhr Stretching		09:00 Uhr RS am Gerät Sen.	9:00 Uhr Pilates (A)
11:30 Uhr (1/2 Std.) Bauch intensiv				
17:00 Uhr RS am Gerät			17:00 Uhr Stretching	
	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr Pilates	
19:00 Uhr Functional Training	18:00 Uhr RS am Gerät		19:00 Uhr Functional Training	