

Kurse 2019 (Januar bis April)

Pilates

Kurs ab 7.1. (13 x)	ab 8.1. (13 x)	ab 8.1. (13 x)	ab 9.1. (13 x)	ab 10.1. (13 x)	ab 11.1. (13 x)	ab 12.1. (10 x)
Mo	Di Forchheim	Di Pinzberg	Mi	Do	Fr	Sa
		8.30 - 9.30 WSG mit Dani			8.00 - 9.00 Classic Tower mit Dani	8.00 - 13.00 Einzeltraining mit Luisa
9.00 - 10.00 Advanced mit Dani	9.00 - 10.00 Basic mit Tanja	9.30 - 10.30 WSG mit Dani	9.00 - 10.00 Basic WSG mit Dani	9.00 - 10.00 Tower mit Dani	9.00 - 10.00 Classic Tower mit Dani	
10.00 - 11.00 Basic/Mittelst. mit Dani	10.00 - 11.00 Basic Beckenboden mit Tanja	WSG = Wirbelsäulen- gymnastik mit Dani	10.00 - 11.00 Mittelstufe mit Dani	10.00 - 11.00 Chair mit Dani	10.00 - 11.00 Basic mit Dani	
			11.00 - 12.00 Basic FT mit Caro	11.00 - 12.00 Basic WSG/Rückens. mit Lio		13.00 - 14.00 Basic mit Luisa
16.00 - 17.00 Tower mit Ina				16.30 - 17.30 Mittelstufe mit Ina	16.00 - 17.00 Tower/Chair mit Ina	
17.00 - 18.00 Basic/Mittelst. mit Ina	17.00 - 18.00 Classic Tower mit Dani		17.00 - 18.00 Mittelstufe mit Dani	17.30 - 18.30 Basic/Mittelst. mit Ina	17.00 - 18.00 Tower/Chair mit Ina	Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder im Studio .
18.00 - 19.00 Für Männer mit Ina	18.00 - 19.00 Classic Tower mit Dani	18.00 - 19.00 Basic/Mittelst. mit Tanja	18.00 - 19.00 Basic/Mittelst. mit Ina			Unsere Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden.
19.00 - 20.00 Mittelstufe mit Dani	19.00 - 20.00 Basic mit Dani	19.00 - 20.00 Basic mit Tanja	19.00 - 20.00 Classic Tower mit Luisa			Nicht wahrgenom- mene Stunden können innerhalb der Laufzeit in anderen Kursen nachgeholt werden .
20.00 - 21.00 Advanced mit Dani		20.00 - 21.00 Basic Einsteiger mit Tanja	20.00 - 21.00 Basic mit Luisa		19.30 - 20.30 Basic/Mittelst. FT mit Caro FT = Funktionelles Training	

Kurse 2019 (Januar bis April)

Yoga

	Kurs ab 8.1. (13 x) Di	ab 9.1. (13 x) Mi Forchheim	ab 9.1. (13 x) Mi Pinzberg	ab 10.1. (13 x) Do	ab 11.1. (13 x) Fr	
Vormittag	9.00 - 10.00 Senioren Yoga mit Kurt			8.00 - 9.00 Morgen Yoga mit Kurt		
Nachmittag/ Abend	16.45 - 17.45 Hatha-Flow Yoga mit Renate					
		17.30 - 18.30 Yin Yoga mit Renate				
	18.00 - 19.00 Hatha-Flow Yoga mit Renate				18.15 - 19.15 Mittelstufe Yoga mit Kurt	
	19.15 - 20.15 Basic/Mittel. Yoga mit Kurt		19.00 - 20.30 Yoga Fortgeschritten XL mit Kurt	18.45 - 19.45 Basic/Mittel. Yoga mit Angie		
	20.15 - 21.15 Basic Yoga mit Kurt			19.45 - 20.45 Mittelstufe Yoga mit Angie		

Anmeldung per
E-Mail, telefonisch
oder im **Studio**.

Unsere **Kurse**
können von den
Krankenkassen
bezuschusst
werden.

Nicht wahrgenom-
mene Stunden
können innerhalb der
Laufzeit in anderen
Kursen **nachgeholt**
werden.

Kursgebühren

>> gültig für Yoga und Pilates

Preise	Matte-Gruppenkurs (ab 5 bis max. 10 Teilnehmer)		Chair-/Tower-Gruppenkurs (bis zu 7 Teilnehmern)		Personal Training	Einz.	Duo	Trio
	Kurs 10x/13 x	10er-Karte	Kurs 13 x	10er-Karte				
ab Januar	110,-/140,-	110,-	195,-	160,-	595,-	325,-	280,-	
2019	14,-	14,-	18,-	18,-	65,-	36,-	30,-	
	Yoga XL	230,-						

Alle Preise in Euro. Dauer je Kursstunde 55 Minuten. Die **Kursgebühr bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn überweisen** bzw. am ersten **Kurstag in bar/ mit EC-Karte bezahlen** (Bankverbindung: Raiffeisenbank Forchheim IBAN: DE 51 770 694 610 100 386 120 . BIC: GENODEF1GBF)

wohlfühlen – Praxis für Physiotherapie, Prävention und Wellness. Das Studio öffnet 15 min vor Kursbeginn. Sonstige Öffnungs- bzw. Rezeptionszeiten s. Internet/Kontakt.

