

Kurse 2019 (April bis Juli)

Pilates

Kurs ab 29.4. (11x)	ab 30.4. (11x)	ab 30.4. (11x)	ab 8.5. (10x)	ab 2.5. (10x)	ab 3.5. (11x)	
Mo	Di Forchheim	Di Pinzberg	Mi	Do	Fr	Sa
					8.00 – 9.00 Classic Tower mit Dani	n.V. Einzeltraining mit Luisa/Dani
9.00 – 10.00 Advanced mit Dani	9.00 – 10.00 Basic mit Tanja	9.00 – 10.00 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 mit Tanja	WSG = Wirbelsäulen- gymnastik	10.00 – 11.00 Mittelstufe mit Dani	10.00 – 11.00 Chair mit Dani	10.00 – 11.00 Basic mit Dani	
				11.30 – 12.30 Basic WSG/Rückens. mit Lio		
16.00 – 17.00 Tower mit Ina			17.00 – 18.00 Einzeltraining 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	16.30 – 17.30 Mittelstufe 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 mit Ina	17.30 – 18.30 Basic/Mittelst. mit Ina		
19.00 – 20.00 Mittelstufe mit Dani	19.00 – 20.00 Basic mit Dani	18.30 – 19.30 Basic/Mittelst. mit Luisa	19.00 – 20.00 Mittelstufe mit Luisa			Unsere Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden.
20.00 – 21.00 Advanced mit Dani		19.30 – 20.30 Basic mit Luisa	20.00 – 21.00 Basic mit Luisa			

Nicht wahrgenommene Stunden
können innerhalb der
Laufzeit in anderen
Kursen **nachgeholt**
werden.

Kurse 2019 (April bis Juli)

Yoga

	Kurs ab 30.4. (11x) Di	ab 8.5. (10x) Mi Forchheim	ab 8.5. (10x) Mi Pinzberg	ab 2.5. (10x) Do	ab 3.5. (11x) 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 Mittelstufe Yoga mit Angie		
	20.15 - 21.15 Basic Yoga mit Kurt			19.45 - 20.45 Basic/Anf. 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 ab April 2019	Matte-Gruppenkurs (ab 5 bis max. 10 Teilnehmer)		Chair-/Tower-Gruppenkurs (bis zu 7 Teilnehmern)		Personal			
	Kurs 10x/11x	110,-/120,-	Kurs 11x	165,-	Training	Einz./Kollege	Duo	Trio
	10er-Karte	110,-	10er-Karte	160,-	5er-Karte	330,-/310,-	175,-	150,-
	1 Besuch	14,-	1 Besuch	18,-	1 Besuch	70,-/65,-	38,-	32,-
	Yoga XL	180,-						

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 Öffnungszeiten- bzw. Rezeptionszeiten s. Internet/Kontakt.

