

# Unsere Kurse in der Übersicht

10 Termine 1x wöchentlich

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.30 Uhr				Pilates	
17.45 Uhr			Rückengymnastik		
18.00 Uhr		Pilates		Pilates	
18.45 Uhr			Rückengymnastik		
19.00 Uhr	Yoga	Pilates		Pilates	
20.15 Uhr			Functional Training		

## Neuer Kursbeginn voraussichtlich:

Rückengymnastik Mi. 30.09.2020 um 17.45 und 18.45 Uhr

Yoga Mo. 04.01.2021 um 19.00 Uhr

Pilates Di. 24.11.2020 um 18.00 und 19.00 Uhr

Pilates Do. 05.11.2020 um 10.30, 18.00 und 19.00 Uhr

Functional Training (Einstieg jederzeit möglich)

Einige unserer Kurse werden von den Krankenkassen mit 80% bzw. max. 75 Euro bezuschusst. Dazu geben wir Ihnen gern persönlich Auskunft [Tel.: 04101/8123047](tel:04101/8123047).

Die Kursgebühr für Yoga beträgt 135 € (10 x á 90 Minuten), der Rückenkurs beträgt 144 € (12 x á 60 Min), die Pilateskurse betragen jeweils 120 € (10 x á 60 Min.).

Functional Training beträgt 110 Euro (60 Minuten, Anmeldung bei Herrn Ümmet Asir, Tel. 0179 – 905 8646).