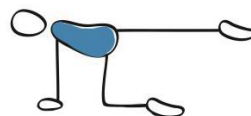




# Kursangebote Sommer 2017



## RÜCKEN-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger

- Beschreibung** Im Rückenyoga-Kurs liegt das Augenmerk auf der Gesundheit des Rückens. Yoga, in seiner bereits wundervollen Wirkung für den Rücken wird kombiniert mit dem Wissen der Rückenschule. Der Rumpf und das Rückgrat werden gestärkt und zugleich beweglicher. Es ist die perfekte Prävention für einen gesunden Rücken und eine aufrechte, schöne Körperhaltung. (Bei leichten Rückenbeschwerden kann nach Absprache ebenfalls teilgenommen werden.)
- Zielgruppe** Männer + Frauen jeder Altersklasse
- Teilnehmerzahl** Mindestens 6, maximal 10
- Dauer** 10 x 90 Minuten
- Gebühr** Mitglieder 75,00 € / Nichtmitglieder 112,50 €
- Bitte mitbringen** Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1702RY	Fr. 18:00 - 19:30 Uhr	Kursraum	28.04.2017

## PILATES

- Beschreibung** Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
- Zielgruppe** Männer + Frauen jeder Altersklasse (Fortgeschrittene)
- Teilnehmerzahl** Mind. 6, max. 12 Personen.
- Dauer** Siehe Tabelle
- Gebühr** Siehe Tabelle (M = Mitglieder, NM = Nichtmitglieder)



Kurs-Nr.	Kursname	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn	Dauer	Gebühr	
						M	NM
1702P1	Pilates	Mo. 09:00 - 10:15	Kursraum	24.04.17	10 x 75 Min.	50,-	75,-
1702P2	Pilates	Mo. 10:30 - 11:30	Kursraum	24.04.17	10 x 60 Min.	40,-	60,-
1702P3	Pilates	Mi. 08:00 - 09:00	Kursraum	26.04.17	10 x 60 Min.	40,-	60,-
1702P4	Pilates	Mi. 09:10 - 10:10	Kursraum	26.04.17	10 x 60 Min.	40,-	60,-
1702P5	Pilates	Mi. 18:20 - 19:20	Kursraum	26.04.17	10 x 60 Min.	40,-	60,-
1702P6	Pilates	Mi. 19:30 - 20:30	Kursraum	26.04.17	10 x 60 Min.	40,-	60,-
1702P7	Pilates Ü50 <sup>a</sup>	Do. 08:30 - 09:45	Kursraum	27.04.17	10 x 75 Min.	50,-	75,-