



Kursplan

Alle Kurse finden in Bawinkel, Osterbrocker Str. 6 statt.

Preise:

- 10er Stempelkarte 90 € (10 x 60 Minuten, Stempelkarte ist 3 Monate gültig)
- Funktionstraining mit Verordnung 56 (kostenfrei)
- Präventionskurs Mamifit 10x 60Minuten 120€, Zuschuss durch Krankenkasse möglich
- Personal Coaching 60 € (60 Minuten)

Montag	08:30 - 09:30 Uhr	Yoga
	09:40 - 10:40 Uhr	Yoga

Dienstag	08:50 – 09:20 Uhr	Funktionstraining
	09:30 – 10:30 Uhr	Entspannung -Prävention
	16:00 – 17:00 Uhr	Yoga

Mittwoch	09:30 – 10:30 Uhr	MamiFit (Präventionskurs)
	16:45 – 17:15 Uhr	Funktionstraining
	17:20 – 18:20 Uhr	Yoga
	18:30 – 19:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Core) (Präventionskurs)

Donnerstag	16:30 – 17:00 Uhr	Funktionstraining
	17:00 – 17:30 Uhr	Funktionstraining
	17:30 – 18:30 Uhr	Yoga
	18:45 – 19:45 Uhr	Yoga (Auch Online)

Freitag	18:30-20:00 Uhr	Aerial Yoga
---------	-----------------	-------------

Anmeldung zu den Kursen unter



01783407319