



Fitness- und Gesundheitsangebote

Body-Styling für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ein perfekter Mix aus Kondition, Koordination und Kräftigung. In diesem Kurs werden nicht nur deine Ausdauer und Koordination trainiert, sondern auch Kräftigungsübungen für den ganzen Körper geboten.

Beginn: Montag, 19.09.2011
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer montags)
18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder 24,- €
Nichtmitglieder 48,- €
Kursleitung: Anette Aschenbrenner

NEU

* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Nichtmitglieder: 80,- Euro
Mitglieder: 40,- Euro

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

Body-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bauch, Beine, Rücken, Po, Arme; diese Bereiche werden intensiv gestrafft und gestärkt. Dazu werden verschiedene Hilfsmittel verwendet.

Beginn: Montag, 19.09.2011
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer montags)
19.00 – 20.00 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder 24,- €
Nichtmitglieder 48,- €
Kursleitung: Anette Aschenbrenner

* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Nichtmitglieder: 80,- Euro
Mitglieder: 40,- Euro

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

Pilates Intensiv

Ein umfassendes Ganzkörpertraining, beginnend mit einfachen Basics, welche sich zunehmend steigern und in intensiven, anspruchsvollen Flows ihre Vollendung finden.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Mittwoch, 28.09.2011
Ort: Dorfgemeinschaftshaus- Gymsaal
Dauer: 10 Abende (immer mittwochs)
von 18.00 – 19.00 Uhr
Beitrag: Mitglieder 24,- €
Nichtmitglieder 48,- €

Kursleitung: Renate Rauch
Anmeldung: 07566/1348 oder per email:
renate.rauch@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik

Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden in netter Atmosphäre mit spielerischen Elementen und Entspannungsübungen abgerundet.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Donnerstag, 06.10.2011
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 8 Abende (immer donnerstags)

Wirbelsäulengymnastik für Frauen:
18.00 – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer:
19.00 – 20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik gemischt:
20.15 – 21.15 Uhr

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 36,- €
Mitglieder: 18,- €

Kursleiterin: Andrea Stadelmann
Info und Anmeldung unter drea.stadelmann@web.de oder 07566/306553 (bitte ggf. Name und Telefonnummer auf den AB sprechen, ich rufe zurück)

Bitte beachten: Die Anmeldungen zu allen Kursen sind verbindlich. Die Kursgebühr ist beim ersten Besuch zu entrichten. Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.

Wichtig: Bei unentschuldigtem Fernbleiben des Kurses werden 50% der Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Wer mind. 80 % vom Kurs teilnimmt, erhält eine Teilnahmebestätigung, welche bei den zuständigen Krankenkassen zur Erstattung der Kursgebühr eingereicht werden kann.

**Die Geschenkidee zu jedem Anlass:
Für alle Gesundheitskurse können
Gutscheine bei Renate Rauch,
Tel. 07566/1348 erworben werden.**