



# Winterprogramm: ab 07.01.2019

Montags von 18.30 – 19.45 Uhr mit Christine  
**“Fatburner + Workout“**



**“Fatburner+ Workout“** ist eine Sportstunde für jedermann/-frau. Du wirst Elemente der einzelnen Unterrichtsstile **Cardio Workout, Pilates,**

**Bodystyling, Bauch Beine Po und Faszientraining** vorfinden!!

Innerhalb von 75 Minuten trainierst Du deinen Körper von Kopf bis Fuß. Der Kurs ist für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet 😊.

Montags von 19.45 – 20.45 Uhr mit Christine  
**“WSG + Beckenboden“**



**“WSG + Beckenboden“** ist ein Präventives Rückentraining mit Haltungsschulung und Entspannung. Schwache Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt. Die Stunde bietet ein Programm für Körper und Geist, bei dem speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und die Wirbelsäule verlängert wird. Bewusste Atmung und das „Powerhouse“ (Beckenbodentraining), unser Kraftzentrum, stehen im Mittelpunkt jeder Übung. Ca. 10 Min. Entspannung runden den Kurs ab. Der Kurs empfiehlt sich bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, zur Steigerung der Körperwahrnehmung, zur Haltungsverbesserung und nach einer Schwangerschaft!

Die Kurse laufen jeweils 10 Wochen ab dem 07.01.2019!!

Kursgebühr für Mitglieder: Wellness Workout 30,00 € WSG+B. 24,00 €

Kursgebühr für Gäste/Nichtmitglieder: Wellness Workout 75,00 € WSG+B. 60,00 €

Anmeldung ab 01.01.2019: **Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr auf folgendes IBAN:DE1971160000102601656 BIC: GENODEF1VRR bis spätestens 07.01.2019!!**

Weitere Details zur Kursabwicklung erfährst Du beim ersten Kurs am 07.01.2019!!





# Winterprogramm: ab 07.01.2019

Montags von 18.30 – 19.45 Uhr mit Christine  
**“Fatburner + Workout“**



**“Fatburner+ Workout“** ist eine Sportstunde für jedermann/-frau. Du wirst Elemente der einzelnen Unterrichtsstile **Cardio Workout, Pilates,**

**Bodystyling, Bauch Beine Po und Faszientraining** vorfinden!!

Innerhalb von 75 Minuten trainierst Du deinen Körper von Kopf bis Fuß. Der Kurs ist für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet 😊.

Montags von 19.45 – 20.45 Uhr mit Christine  
**“WSG + Beckenboden“**



**“WSG + Beckenboden“** ist ein Präventives Rückentraining mit Haltungsschulung und Entspannung. Schwache Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt. Die Stunde bietet ein Programm für Körper und Geist, bei dem speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und die Wirbelsäule verlängert wird. Bewusste Atmung und das „Powerhouse“ (Beckenbodentraining), unser Kraftzentrum, stehen im Mittelpunkt jeder Übung. Ca. 10 Min. Entspannung runden den Kurs ab. Der Kurs empfiehlt sich bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, zur Steigerung der Körperwahrnehmung, zur Haltungsverbesserung und nach einer Schwangerschaft!

Die Kurse laufen jeweils 10 Wochen ab dem 07.01.2019!!

Kursgebühr für Mitglieder: Wellness Workout 30,00 € WSG+B. 24,00 €

Kursgebühr für Gäste/Nichtmitglieder: Wellness Workout 75,00 € WSG+B. 60,00 €

Anmeldung ab 01.01.2019: **Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr auf folgendes IBAN:DE1971160000102601656 BIC: GENODEF1VRR bis spätestens 07.01.2019!!**

Weitere Details zur Kursabwicklung erfährst Du beim ersten Kurs am 07.01.2019!!

