

Unser zertifiziertes Kursprogramm

2. Halbjahr 2018

Fußschule

8 x 1 Std. & 1x 20 Min. Fußmassage

Mo, 6. August (11.00 Uhr)
Mo, 15. Oktober (11.00 Uhr)

WOCHENENDKURS

2. und 3. November
(jeweils 10.00 - 14.00 Uhr)

TK-Rückenplus mit Gerätetraining

10 x 1 Stunde

Fr, 6. Juli (19.00 Uhr)
Fr, 5. Oktober (19.00 Uhr)

jeder
Kurs:
120 €

Viactiv-Fitness

10 x 1 Stunde

Mi, 18. Juli (19.00 Uhr)
Mi, 7. November (19.00 Uhr)

Ein Kooperationsangebot
der Viactiv Krankenkasse
und des ZfB
(wird von allen KK bezuschusst)

Pilates

10 x 1 Stunde

Dauerkurs

Di, 4. Sept. (18.00 Uhr)
Di, 20. Nov. (18.00 Uhr)

Donnerstags* (10.00 Uhr)
Donnerstags* (19.00 Uhr)

Wirbelsäulengymnastik

Dauerkurs

Montags* (18.00 Uhr)
Dienstags* (10.00 Uhr)
Donnerstags* (18.00 Uhr)
Donnerstags* (20.00 Uhr)

*Diese Kurse sind auch
flexibel mit 10er Karte
(120 Euro) buchbar.

Die Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen
ist für alle Kurse möglich.