

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgens:					
	09:00 – 10:00 Matte/Yoga Mix 1-2 Martina		09:30 – 10:30 Allegro 1-2 Gaby		
10:15 – 11:15 Allegro 1 "Best Age" Pilar		10:15 – 11:15 Matte1 , PK Natalie		10:15 – 11:15 Allegro 1 Pilar	
Nachmittags:					
18:00 – 19:00 Matte1-2 "Faszien" Martina	18:00 – 19:00 Allegro/Matte 1-2 Gabi	18:00 – 19:00 Allegro 1-2 „Rücken“ Martina	18:00 – 19:00 Matte1 Christina		
19:15 – 20:15 Matte/Allegro Mix 2 "functional" Martina	19:15 – 20:15 Matte1 Gabi	19:15 – 20:15 Matte 1, PK Martina	19:15 – 20:15 Matte 2 Christina		
Gültig ab 01.02..2018					

Allegro: Training mit dem Allegro/ Reformer/ Krankengymnastik am Gerät
Matte: das klassische Mattentraining, Präventionstraining
Functional Training: beinhaltet zusätzlich Sport-/Funktionstraining
Best Age: eher für ältere Teilnehmer, beinhaltet immer Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe
PK: Präventionskurs, Zuschuss der gesetzlichen Krankenkasse möglich

Die Kursdauer beträgt 60 Minuten. Bitte für die Teilnahme online, per Email oder Telefon anmelden. Absagen werden bis 24 Stunden zuvor kostenfrei storniert. Ansonsten erlauben wir uns den Termin zu berechnen.
 Die Kurse finden wegen Urlaubszeiten der Trainer nicht durchgehend statt. Bitte achten Sie auf das aktuelle online Angebot oder fragen Sie bei uns per Telefon oder Email nach. Vielen Dank.
 Die Kurse finden ab 2 - 3 Anmeldungen statt. Zu geringe Teilnehmerzahlen führen zur Absage. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ☺!

Ihr Corpus Natur Team