

Bewegung

Unser Angebot im Überblick *** **Stundenplan**
 von 09.Januar bis 30.März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:45 bis 8:45 Uhr Vom Walken zum Joggen Grafring - Spiegel Weiher	7:45 bis 8:45 Uhr Vom Walken zum Joggen			
9:00 bis 10:30 Uhr Nordic Walking Grafring - Spiegel Weiher	9:00 bis 10:30 Uhr Nordic Walking			9:30 bis 10:30 Uhr Pilates - Functional Movement
9:00 bis 10:00 Uhr Rückengymnastik				
10:15 bis 11:15 Uhr BBP Mama mit Baby				
18:15 bis 19:45 Uhr Nordic Walking Grafring - Spiegel Weiher		18:15 bis 19:45 Uhr Nordic Walking		18:00 bis 19:00 Uhr Pilates – Functional Movement
19:00 bis 20:00 Uhr Rückengymnastik				
	19:30 bis 21:00 Uhr Med. Shaolin Qi Gong			
20:00 bis 21:30 Uhr Nordic Walking Grafring - Spiegel Weiher		20:00 bis 21:30 Uhr Nordic Walking	19:00 bis 20:00 Uhr Ganzkörper Gymnastik	
20:15 bis 21:15 Uhr Herz-Kreislauf- Gymnastik		20:15 bis 21:15 Uhr Herz-Kreislauf- Gymnastik	20:15 bis 21:30 Uhr Yoga & Zen Variation	

Preise und Dauer

Bauch – Beine – Po (Mama mit Baby)	12 Einheiten á 60 Min.	€ 102,--
Ganzkörper Gymnastik	12 Einheiten á 60 Min.	€ 102,--
Herz-Kreislauf-Gymnastik	12 Einheiten á 60 Min.	€ 102,--
med. Shaolin Qi Gong	8 Einheiten á 90 Min.	€ 120,--
Nordic Walking	6 Einheiten á 90 Min.	€ 91,--
„Vom Walken zum Joggen“	6 Einheiten á 60 Min.	€ 91,--
Pilates Functional Movement	10 Einheiten á 60 Min.	€ 130,--
Rückengymnastik	12 Einheiten á 60 Min.	€ 102,--
Yoga & Zen Variation	12 Einheiten á 75 Min.	€ 127,--