



ANNETTE BERG

FRÜHJAHR-SOMMER PROGRAMM 2019

GESUNDHEIT & FITNESS

ENTSPANNUNG

www.annetteberg.de

STUDIO ANNETTE BERG

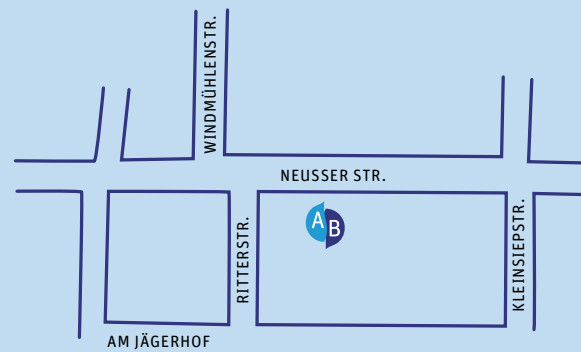
In meinem kleinen und freundlichen Studio biete ich eine persönliche und intensive Betreuung meiner Kunden in der Kleingruppe bis max. 7 Personen. Meinen Unterricht gestalte ich individuell und professionell. Ich habe langjährige Erfahrung als Rückenschullehrerin und arbeite auch als Personal Trainer.

Meine Qualifikationen sind unter anderem:

- **Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin**
- **Beckenboden Trainerin**
- **Rückenschullehrerin**
- **Entspannungslehrerin für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen**

Christina Schnorrenberg ist ausgebildete und erfahrene Yogalehrerin und bietet mit Ihrem „freigeist Yoga“ Team seit vielen Jahren zahlreiche Yogakurse und Yoga Workshops in Korschenbroich an.

ANFAHRT



Haltestelle Ritterstraße
Neben der Ritter-Apotheke

Annette Halbig
Neusser Str. 47, 41564 Kaarst
T 02131 64241 • info@annetteberg.de

Berufsverband staatl. geprüfter Gymnastiklehrer/Innen
Deutscher GymnastikBund DGymB e.V.



Konföderation der
deutschen Rückenschulen



Bitte sprechen Sie mich bezüglich **Krankenkassen-bezuschussung** an, da viele Kurse zertifiziert sind und von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu **80%** übernommen werden können!

Saisonale Aktionen und weitere Informationen finden Sie auf meiner Internetseite www.annetteberg.de



FRÜHJAHR-SOMMER PROGRAMM 2019

GESUNDHEIT & FITNESS

RÜCKENSCHULE

Montag 19.15 – 20.15 Uhr

14. Januar – 25. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
29. April – 08. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr

16. Januar – 27. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
24. April – 10. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

RÜCKENFIT

Donnerstag 17.45 – 18.45 UHR

17. Januar – 28. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
25. April – 11. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

SANFTE GYMNASTIK

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

14. Januar – 25. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
29. April – 08. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr

15. Januar – 26. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
30. April – 09. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

BAUCH-BECKENBODEN-FITNESS

Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr

29. Januar – 26. März V 8h, 96 € / M 6h, 78 €
07. Mai – 09. Juli V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

RÜCKEN-FASZIENFITNESS

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

15. Januar – 26. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
30. April – 09. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

ENTSPANNUNG

YIN-YOGA

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

16. Januar – 27. März V 10h, 120 € / M 8h, 104 €
24. April – 10. Juli V 10h, 120 € / M 8h, 104 €

YOGA – AUSGLEICH FÜR KÖRPER & SEELE

Freitag 10.30 – 11.45 Uhr

18. Januar – 29. März 10 h / 170 €
03. Mai – 05. Juli 7 h / 119 €

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN (PMR)

Donnerstag 19.00 – 20.15 Uhr

31. Januar – 28. März 8 h / 120 €
09. Mai – 11. Juli 8 h / 120 €

PREISE

Fast alle Bewegungskurse können Sie als Vollkurs oder Mediumkurs wählen:

V: Bis zu 2 Unterrichtsstunden sind nach Rücksprache in einem Alternativkurs nachholbar. Kein Nachholen in darauffolgender Kursreihe möglich

M: Freie Terminwahl im gebuchten Kurs

Die Anmeldung zu meinen Kursen ist verbindlich. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte meiner Website oder sprechen Sie mich an.