



GYMNASTIKSTUDIO ANNETTE BERG

HERBST-WINTER PROGRAMM 2019

**GESUNDHEIT
& FITNESS**

ENTSPANNUNG

www.annetteberg.de



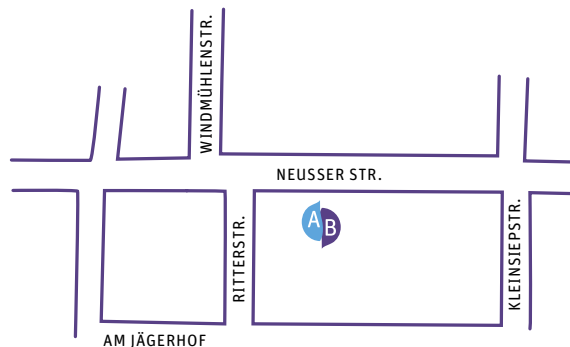
ÜBER MICH – ANNETTE HALBIG

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**

ANFAHRT



GYMNASTIKSTUDIO ANNETTE BERG

Inh. Annette Halbig

Haltestelle Ritterstraße

Neben der Ritter-Apotheke

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

GESUNDHEIT & KURSE

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



GESUNDHEIT & FITNESS

RÜCKENSCHULE

Montag 19.15 – 20.15 Uhr

26. August – 21. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

28. Oktober – 16. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr

28. August – 23. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

30. Oktober – 18. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

RÜCKENFIT

Donnerstag 17.45 – 18.45 UHR

29. August – 24. Oktober V 7h, 84 € / M 6h, 78 €

31. Oktober – 19. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

SANFTE GYMNASTIK

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

26. August – 21. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

28. Oktober – 16. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr

27. August – 22. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

29. Oktober – 17. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

RÜCKEN-FASZIENFITNESS

Dienstag 19.00 – 20.00 UHR

27. August – 22. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

29. Oktober – 17. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

BAUCH-BECKENBODEN-FITNESS

Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr

27. August – 22. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

29. Oktober – 17. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

ENTSPANNUNG

YIN-YOGA

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

28. August – 23. Oktober V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

30. Oktober – 18. Dezember V 8h, 96 € / M 6h, 78 €

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN (PMR)

Donnerstag 19.00 – 20.15 Uhr

05. September – 24. Oktober 6h, 90 €

31. Oktober – 12. Dezember 7h, 105 €

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.