GESUNDHEIT & FITNESS

RÜCKENSCHULE

Montag 19.15 – 20.15 Uhr

06. Januar – 23. März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
20. April – 29. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr

08. Januar – 25. März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
22. April – 24. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

RÜCKENFIT

Donnerstag 17.45 – 18.45 UHR

09. Januar – 26 . März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
23. April – 02. Juli	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

SANFTE GYMNASTIK

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

06. Januar – 23. März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
20. April – 29. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr

07. Januar – 24. März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
21. April – 23. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

RÜCKEN-FASZIENFITNESS

Dienstag 19.00 – 20.00 UHR

07. Januar – 24. März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
21. April – 23. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

BAUCH-BECKENBODEN-FITNESS

Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr

21. Januar – 24. März	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €
21. April – 23. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

ENTSPANNUNG

YIN-YOGA

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr und 19.45 – 20.45 Uhr

08. Januar – 25. März	V 11h, 143 € / M 8h, 112 €
22. April – 24. Juni	V 9h, 117 € / M 7h, 98 €

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN (PMR)

Donnerstag 19.00 – 20.15 Uhr

16. Januar – 19. März	V 9h, 144 € / M 7h, 119 €
23. April – 02. Juli	V 9h, 144 € / M 7h, 119 €

INFO

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.

KONTAKT
Gymnastikstudio Annette Berg
Inh. Annette Halbig- Neusser Str. 47, 41564 Kaarst
T 02131 64241 • info@annetteberg.de

Anfahrt
Haltestelle Ritterstraße, neben der Ritter-Apotheke

www.annetteberg.de