




Kursplan - Frühling 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p> Gesundheitskurs: 115,-€ Präventionskurs: 130,-€</p> <p>45min = 12 Einheiten 60min = 10 Einheiten 75min = 08 Einheiten 90min = 08 Einheiten</p>	<p> 08:15-09:00 Funkt. Ganzkörpertr. Start: 21.04.2020</p>	<p>09:15-10:00 Dehnen & Entspannen Start: 22.04.2020</p>	<p>08:00-09:15 Hatha Yoga Start: 23.04.2020</p>	<p> 08:30-09:30 Pilates (Anfänger) Start: 24.04.2020</p>
<p>16:30-17:30 Simply Yoga Start: 27.04.2020</p>	<p></p>	<p></p>	<p>10:00-11:00 Simply Yoga Start: 08.05.2020</p>	<p>17:15-18:00 Funkt. Ganzkörpertr. Start: 24.04.2020</p>
<p> 18:00-19:00 Pilates (Fortgeschritten) Start: 20.04.2020</p>	<p> 17:30-18:30 Faszientraining Start: 21.04.2020</p>	<p> 18:00-19:00 Funkt. Zirkeltraining Start: 23.04.2020</p>	<p> 18:15-19:15 Wirbelsäulentraining Start: 24.04.2020</p>	<p>18:15-19:15 Wirbelsäulentraining Start: 24.04.2020</p>
<p> 19:00-19:45 Funkt. Ganzkörpertr. Start: 20.04.2020</p>	<p> 18:30-20:00 Cardio-Rücken-Fit Start: 28.04.2020</p>	<p> 19:00-20:00 Wirbelsäulentraining Start: 23.04.2020</p>	<p> 19:00-20:00 Wirbelsäulentraining Start: 23.04.2020</p>	<p>19:30-21:00 Vinyasa Yoga Start: 30.04.2020</p>
<p> = Präventionskurs (diese werden nach §20 von den Krankenkassen unterstützt)</p>	<p> 19:00-20:30 Pulsgest. Lauftraining Start: 06.05.2020</p>	<p>19:30-21:00 Vinyasa Yoga Start: 30.04.2020</p>	<p>19:30-21:00 Vinyasa Yoga Start: 30.04.2020</p>	<p></p>

 **Körperkonzept**
Physiotherapie & Medizinische Fitness
Neue Mitte 8
35415 Pohlheim
Tel. 06403-9797842
kurse@koerperkonzept.de
www.koerperkonzept.de
let's go!



 Für jeden Kurs stehen nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung, diese Kursplätze werden in Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.


 **Präv. Gesundheitstr. an den Geräten**

<p>Dienstag 18:00-19:00 Start: 21.04.2020</p>	<p></p>	<p>Freitag 16:00-17:00 Start: 24.04.2020</p>
--	--	---

Für diese Kurse gelten folgende Konditionen:
12 Einheiten für 155,- €

 In den Sommerferien findet der Kurs nicht statt.

 **Aquafitness** (Schwimmbad Pohlheim) 

<p>Donnerstag 17:30-18:30 Start: 23.04.2020</p>	<p></p>	<p>Donnerstag 18:30-19:30 Start: 23.04.2020</p>
--	--	--