

# KURSPROGRAMM



Man beginnt  
sich so  
zu bewegen,

DASS  
ES  
SPASS  
MACHT



## Mo ntag    Di enstag    Mi ttwoch    Do nnerstag    Fr eitag    Sa mstag    So nntag

	<b>09.40-10.30</b> [50 Min] <b>PHYSIO-CROSS</b> <i>gesund</i>	<b>09.30</b> <i>gesund</i> Sportmedizinisches Gesundheitstraining	<b>17.00</b> Selbst- <b>VERTEIDIGUNG</b> ab 6 Jahre		<b>00.00 Uhr</b> Dauer: <b>24 Stunden</b> oder kürzer – je nach Ausdauer.  <b>Privat-                  Workout</b> in Haus /Heim / Garten. Wir wünschen gute Nerven! ... Wenn das <b>schlimmste</b> überstanden ist, dann <b>freuen</b> Sie sich auf unser Sonntag- Morgen- <b>Programm!</b>	<b>10.00</b> <i>power!</i> <b>HOT-IRON</b> Training mit der Langhantel in der Gruppe mit viel guter Musik
<b>17.00</b> <b>RHYTM &amp; MOVE</b> [geeignet für Kids 7-11 Jahre] nur Kurse [2x/Jahr]	<b>17.00</b> Selbst- <b>VERTEIDIGUNG</b> ab 6 Jahre	<b>18.30</b> <b>BAUCHKILLER                  &amp; KONDITION</b> nur Kurse [2x/Jahr]	<b>17.30 oder 20.15</b> Raum 2 <b>DIE FÜNF „TIBETER“</b> nur Kurse [2x/Jahr]			» 2 x jährlich 10er KURSE« » Autogenes Training, » medizinische Wirbelsäulen-Gymnastik und vieles mehr. Krankenkassen bezu- schussen ihr Bewegungs- training bei uns. Je nach Kasse werden 80 - 100 % der Kursgebühr erstattet.  Lassen Sie sich bitte rechtzeitig unseren Sommer-Trainingsplan aushändigen!
<b>18.00</b> <b>ZUMBA</b> nur Kurse [2x/Jahr]	<b>18.00</b> Selbst- <b>VERTEIDIGUNG</b> Fortgeschrittene	<b>19.30</b> <b>BAUCHKILLER                  &amp; KONDITION</b> nur Kurse [2x/Jahr]	<b>18.00</b> Selbst- <b>VERTEIDIGUNG</b> Fortgeschrittene			
<b>19.00</b> Raum 3 <b>FITNESSZIRKEL</b> nur Kurse [2x/Jahr]	<b>19.00</b> Selbst- <b>VERTEIDIGUNG</b> Erwachsene	<b>20.00</b> Raum 2 <b>HOT-IRON</b>	<b>19.00</b> Selbst- <b>VERTEIDIGUNG</b> Erwachsene	<b>19.00</b> <b>POWER-CIRCLE</b> nur Kurse [2x/Jahr]		

» **KURSDAUER** meist 60 Minuten

» Kurse finden nur bei mind. 5 Teilnehmern statt!

» **Gültig ab Sept. 2017**

Anderungen vorbehalten.



Blaubeurer Straße 94  
 89601 Schelklingen  
 Telefon 0 73 94 - 15 30  
 www.sportinsel-schelklingen.de