



## KURSPLAN PRAXIS WIELOBINSKI AUGUST - DEZEMBER 2010

Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Teilnehmer	Kursleiter
<b>Montag</b>				
08.00 - 09.00 Uhr	04.10. - 20.12.	RÜCKENFIT / RÜCKENSCHULE 60plus	Anfänger / Fortgeschrittene	Stefanie Krönert
09.30 - 11.00 Uhr	läuft	YOGA	Anfänger	Karsten Klimmer
11.15 - 12.00 Uhr	Ab 04.10. geplant	REHASPORT für Stütz- und Bewegungsapparat		Anne Linke
17.00 - 17.45 Uhr	Ab 04.10. geplant	REHASPORT für Stütz- und Bewegungsapparat		Anne Linke
17.00 - 18.00 Uhr	04.10. - 20.12.	RÜCKENFIT / RÜCKENSCHULE	Anfänger	Anne Linke
18.15 - 19.45 Uhr	läuft	YOGA	Fortgeschrittene	Karsten Klimmer
20.15 - 21.45 Uhr	Neuer Kurs ab September	FITNESS FÜR JUNGE MÜTTER		Anett Boxberger
<b>Dienstag</b>				
08.00 - 09.00 Uhr	14.09. - 14.12. -Belegt-	RÜCKENFIT		Anne Linke
09.15 - 10.00 Uhr	07.09. - 16.11. -Belegt-	PILOGA 60plus Der neue Trainingsmix aus Yoga und Pilates.		Anne Linke
15.30 - 16.00 Uhr	5.10. - 9.11.	Fit zu Fuß - Fußschule		Stefanie Krönert
17.30 - 18.30 Uhr	09.11. - 25.01.2011	MUSKELRELAXATION nach Jacobsen / ENTSPANNUNGSTRAINING	Anfänger / Fortgeschrittene	Anne Linke
18.45 - 20.00 Uhr	läuft	PILATES	Anfänger / Fortgeschrittene	Anne Linke
20.15 - 21.30 Uhr	läuft	PILATES	Anfänger	Anne Linke
<b>Mittwoch</b>				
08.30 - 10.00 Uhr	läuft	YOGA	Anfänger	Karsten Klimmer
09.00 - 10.00 Uhr	01.09. - 10.11. -Belegt-	NORDIC WALKING im Mockritz- & Nöthnitzgrund		Mathias Hempel
17.00 - 17.45 Uhr	Ab 07.07.	REHASPORT für Stütz- und Bewegungsapparat	Mit ärztlicher Verordnung (50E)	Anne Linke
18.00 - 19.00 Uhr	08.09. - 01.12.	RÜCKENFIT		Anne Linke
19.15 - 20.30 Uhr	Ab 11.08.	PILATES & PILOGA Der neue Trainingsmix aus Yoga und Pilates.	Anfänger / Fortgeschrittene	Anne Linke
20.30 - 22.00 Uhr	08.09. - 10.11. -Belegt-	YOGA		Karsten Klimmer
<b>Donnerstag</b>				
17.30 - 19.00 Uhr	läuft	YOGA	Anfänger / Fortgeschrittene	Karsten Klimmer
18.00 - 19.00 Uhr	23.09. - 11.11.	NORDIC WALKING im Mockritz- & Nöthnitzgrund	Anfänger / Fortgeschrittene	Mathias Hempel
19.30 - 21.00 Uhr	Neuer Kurs ab September	YOGA & GEBURTSPREPARATION	Anfänger	Anett Boxberger
<b>Freitag</b>				
09.00 - 10.30 Uhr	Neuer Kurs ab September	RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK mit Babymassage		Anett Boxberger
11.00 - 12.30 Uhr	Neuer Kurs ab September	RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK mit Babymassage		Anett Boxberger
17.00 - 18.00 Uhr	17.09. - 17.12. -Belegt-	RÜCKENFIT		Anne Linke
18.15 - 19.15 Uhr	10.09. - 05.12.	RÜCKENFIT		Anne Linke
19.30 - 20.30 Uhr	10.09. - 19.11. -Belegt-	PILOGA Der neue Trainingsmix aus Yoga und Pilates.		Anne Linke

Sehr geehrte Kursteilnehmer, wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Ihre erworbenen 10er Kurs-Karten ausschließlich eine Gültigkeit von 12 Wochen haben. Sie können daher nur nach Rücksprache nicht in Anspruch genommene Kurstermine nachholen, ansonsten sind diese verfallen. Ausgenommen sind hier Präventionskurse mit festem Zeitraum oder unsere Kurs-Jahreskarte. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrem Kurs.