

Kursplan ab Mai 2011

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Samstag
			Nordic Walking Treff 8:30 - 10:00 Uhr nach Voranmeldung, Kosten: 10er Karte 30 €	Nordic Walking und mehr... 8:30 - 10:00 Uhr Beginn: 07. Mai 2011, 10 x 90 max. 10 Teilnehmer, Kosten: 79 €/pP
	Pilates am Vormittag 9:00 - 10:00 Uhr max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10er Karte 82 €	Pilates am Vormittag 9:00 - 10:00 Uhr max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10er Karte 82 €		
Pilates Anfänger mit Vorkenntnissen 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 02. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates für Senioren 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 03. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 05. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Cardio-Fit - Herz und Kreislauf in Form 18:00 - 19:00 Uhr fortlaufend nach Voranmeldung, Kosten: 10er Karten 80 €	
Pilates Anfänger mit Vorkenntnissen 19:30 - 20:30 Uhr Beginn: 02. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 03. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 19:30 - 20:30 Uhr Beginn: 05. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Just for Men 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 27. Mai 2011, 8 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 65 €/pP	
Vollkommen entspannt Entspannung für Körper, Geist und Seele 20:30 - 21:30 Uhr Beginn: 02. Mai 2011, 10 x 60 min max. 6 Teilnehmer, Kosten: 70 €/pP		Vollkommen entspannt Entspannung für Körper, Geist und Seele 20:30 - 21:30 Uhr Beginn: 05. Mai 2011, 10 x 60 min max. 6 Teilnehmer, Kosten: 70 €/pP	Pilates Anfänger mit Vorkenntnissen 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 06. Mai 2011, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	

Alle Kurse haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Es wird um Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursstart gebeten. Alle Kurse finden statt im **Wohlfühlhof Kistenbrügger**, Einemhofer Strasse 19, 21449 Radbruch. **Treffpunkte in Radbruch** für die **Nordic Walking** Kurse werden nach Anmeldung bekannt gegeben.