

Unser CONSPORTS Kursplan – Präventions- und Fitnesskurse

Anmeldung für die Präventionskurse vor Ort oder auf www.consports.de

gültig ab Januar 2017

Stand: 10. Januar 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.30 Uhr Sturzprävention (60 min.) ab 06.02.				
	10.00 Uhr Tai Chi Chuan mit Max		10.30 Uhr Rückenfit (60 min.) ab 02.02.	
			16.40 Uhr Rückenfit (60 min.) ab 02.02.	17.00 Uhr Pilates mit Linda ab 20.01.
18.00 Uhr Athletic&Mobility Workout mit Frank und Linda			18.00 Uhr Fit to Fight mit Max	18.00 Uhr Smovey Workout (30 min.) mit Linda
19.00 Uhr Bauch, Beine, Rücken, Po mit Daniela	19.00 Uhr Rückenfit (60 min.) ab 31.01.	19.00 Uhr Fit & Stretch mit Linda	19.00 Uhr Qi Qong mit Max	
20.00 Uhr Yogilates mit Daniela				

Information und Anmeldung: Consports Medizinisches Fitnessstraining 089/699 378-40 www.consports.de

Kurs ist in Mitgliedschaft enthalten, kann alternativ auch über eine 10er-Karte (119,00 EUR) besucht werden

Präventionskurs: wird von der Krankenkasse bezuschusst, Anmeldung notwendig, nicht in der Mitgliedschaft enthalten