

TERMINE 2018

Montag	Kat.	Inhalt -Zielgruppe	Start	letzte EH	EH	Preis	Paket
09.00-10.00	WSG mit Kleingeräten	HFC e.V. sanftes Rückentraining mit Kräftigungs- und Dehnelementen	05.02.2018	16.04.2018	10	125 €	% HFC-MG
10.15-11.15	HealthMUM- MamaFit	(\$20) MamaFit mit Baby- Bodystyling, Beckenbodentraining meets Faszienmobi	05.02.2018	16.04.2018	10	125 €	% HFC-MG
18.00-19.00	Funktionstraining -Rehatraining	HFC e.V. LWS- Hüfte-Knie, EPD und YinYoga-Elemente	15.01.2018	fortl.	12	144 €	% HFC-MG
18.00-19.00	Faszien- u. Funktionstraining	\$20 Schwerpunkt LWS,Hüfte, Beine	05.02.2018	16.04.2018	10	135 €	
19.05-20.05	BarreWorkout meets Sling	Stabilisation Füße, Beinachse meets Sling/TRX und Yoga, Ideal für Läufer	08.01.2018	12.03.2018	10	135 €	% HFC-MG
19.05-20.05	Pilates	\$20 Pilates basic - Stabilisation und Mobilität für einen gesunden Rücken	05.02.2018	16.04.2018	10	129 €	
20.15-21.15	Hatha Yoga	\$20 gesunder Rücken, auch für Einsteiger	22.01.2018	26.03.2018	10	155 €	
20.15-21.15	Hatha Yoga	\$20 gesunder Rücken, auch für Einsteiger	09.04.2018	25.06.2018	12	185 €	*nur 310 €
Dienstag		Inhalt -Zielgruppe	Start		EH	Preis	Paket
09.00-10.00	Funkt. Training mit Trampolin	Koop. gelenkschonend Ganzkörpertrain., trainiert Beckenboden,	09.01.2018	13.03.2018	12	145 €	% HFC-MG
09.00-10.00	CardioFitness	\$20 gelenkschonend Ganzkörpertrain., trainiert Beckenboden, Fitness	03.04.2018	29.05.2018	8	110 €	*nur 235 €
10.30-11.30	Funkt. Rückentraining	\$20 Kräftigung, Beckenboden, Dehnung und Entspannung	09.01.2018	13.03.2018	10	135 €	
10.30-11.30	HealthMIX-RückenFit	\$20 Funktionstrain, Kräftigung, Mobilitätstraining,	20.03.2018	29.05.2018	10	135 €	*nur 245 €
11.00-11.45	Rehasport/ Funktionstraining	HFC e.V. Rückentraining für alle mit einem Anliegen oder Verordnung	16.01.2018	fortl.	12	120 €	% HFC-MG
17.30-18.30	Rücken-Faszien-EPD-YinYoga	Verspannungen im Nacken oder Rücken, Kopfschmerzen?	09.01.2018	13.03.2018	10	125 €	% HFC-MG
17.30-18.30	Faszientraining- Rücken	\$20 Verspannungen im Nacken oder Rücken, Kopfschmerzen, Schulter	20.03.2018	29.05.2018	10	135 €	* nur 240€
18.00-19.00	Herz-Kreislauf-Cycling	HFC e.V. Herzkreislauftraining auf dem Rad	09.01.2018	fortl.		a.A.	% HFC-MG
19.30-20.30	Beckenboden- und Faszientraining	\$20 BB, gezieltes BBP mit FaszienStretch zum Ausgleich der Spannung	09.01.2018	13.03.2018	10	125 €	
19.15-20.30	Indoorcycling	HFC e.V. Herzkreislauftraining auf dem Rad inkl. Faszienstretch u. Ausgleichtrain.	09.01.2018	fortl.		a.A.	% HFC-MG
Mittwoch		Inhalt -Zielgruppe	Start		EH	Preis	Paket
9.30-11.00	Autogenes Training	\$20 Entspannungstechnik geg. Verspannungen, Kopfschmerz u. Schlafstörungen	07.02.2018	28.03.2018	8	150 €	
17.30-18.15	Funktionstraining -Rehasport	HFC e.V. Rückentraining für alle mit einem Anliegen oder Verordnung	17.01.2018	fortl.	12	120 €	% HFC-MG
17.30-18.30	HealthWORKOUT m. Trampolin	gelenkschonendes Ganzkörpertrain.	17.01.2018	21.03.2018	10	125 €	% HFC-MG
18.30-19.30	HealthWORKOUT m. Trampolin	gelenkschonendes Ganzkörpertrain.	17.01.2018	21.03.2018	10	125 €	% HFC-MG
18.45-19.45	HealthYOGA meets YinYoga	auch für Schwangere , Ausgleichstrain. f.Rücken & Entsp. f. Körper u. Geist	17.01.2018	21.03.2018	10	135 €	
19.45 -20.45	Funktionstrain./Funkt. RückenZirkel	\$20 Funktionelles Rückentraining und Dehnung	17.01.2018	21.03.2018	10	125 €	
20.00 -20.45	HealthSTRONG Yoga	Stabilitraining, Mobilität, Faszienyoga, Yinyoga auch für Männer und Läufer	17.01.2018	21.03.2018	10	125 €	
Donnerstag		Inhalt -Zielgruppe	Start		EH	Preis	Paket
09.15-10.15	Funct. Rückentraining (FRZ)	\$20 meets Barre-Training	27.04.2017	20.07.2017	10	125 €	
10.15-11.00	Funktionstraining/Rehatrain.	Bewegungstraining, EPD geg. Dysbalancen, Verspannungen u. Schmerzen	18.01.2018	22.03.2018	10	125 €	% HFC-MG
17.45-19.15	TK Rücken basic	\$20 Rückentraining nach Rückenschule	25.01.2018	29.03.2018	10	150 €	
18.00-19.15	Yoga für den Rücken	\$20 HathaYoga (auch für Einsteiger und in der Schwangerschaft)	05.04.2018	12.07.2018	12	180 €	
19.30-20.45	Indoorcycling HIIT and more	HFC e.V. 45´ Intervalltrain.-(15´ Stabi zeitweise)-15´Faszien+Stretch	11.01.2018	fortl.		a.A.	% HFC-MG
19.30-20.15	HealthBALANCE	Bewegungstraining, EPD geg. Dysbalancen, Verspannungen u. Schmerzen	18.01.2018	22.03.2018	10	105 €	% HFC-MG
Freitag		Inhalt -Zielgruppe	Start		EH	Preis	Paket
09.00-10.15	Yoga auch für Einsteiger	\$20 Yoga für alle	19.01.2018	13.04.2018	12	159 €	
09.00-10.15	Yoga auch für Einsteiger	Yoga für alle	20.04.2018	29.06.2018	12	159 €	* nur 299,-
09.30-10.15	HealthBALANCE	Bewegungstraining, EPD geg. Dysbalancen, Verspannungen u. Schmerzen	02.02.2018	13.04.2018	10	105 €	
10.30-11.30	Rückenschule	\$20 Rückentraining nach Rückenschule	20.04.2018	15.06.2018	10	135 €	

*nur XY € bei verbindl. Buchung beider Staffeln im Paket

Stand: | 04.01.2018