

TERMINE 2018

Montag	Kat.	Inhalt -Zielgruppe	P	KL	Start	letzte EH	EH	Preis	HFC e.V.
9.30-10.30		sanftes Yoga für einen guten Start in den Tag und eine gesunde WS	6	E/T/D	08.10.2018	10.12.2018	10	135 €	% HFC-MG
18.00-19.00	§20	moderen Wirbelsäulengymnastik trifft auf Faszienarbeit	6	T	08.10.2018	10.12.2018	10	135 €	% HFC-MG
19.05-20.05	§20	Pilates Mittelstufe - Stabilisation und Mobilität den gesamten Körper	6	T	08.10.2018	10.12.2018	10	129 €	% HFC-MG
20.15-21.15		Funct. Training für eine stabile Mitte (teilw. Zirkel) m. Faszien+Stretch	6	T/D	08.10.2018	10.12.2018	10	135 €	
Dienstag		Inhalt -Zielgruppe			Start		EH	Preis	HFC e.V.
09.00-10.00	Koop.	gelenkschonend Ganzkörpertrain., trainiert Beckenboden,	6	D	11.09.2018	11.12.2018	13	155 €	% HFC-MG
10.30-11.30	§20 *	Das Allroundtraining für ihren Rücken	6	T/G	11.09.2018	13.11.2018	9	120 €	
		Ergänzung und Vertiefung von TKK Rücken- Allroundtraining	6	D	20.11.2018	18.12.2018	5	60 €	
15.00-15.45	HFC e.V.	Rückentraining für alle mit einem Anliegen oder Verordnung	5	G	03.07.2018	fortl.	10	99 €	% HFC-MG
17.15-18.15	§20	moderen Wirbelsäulengymnastik trifft auf Faszienarbeit	6	T/G	18.09.2018	20.11.2018	10	129 €	% HFC-MG
18.30-19.30	HFC e.V.	Herzkreislauftraining auf dem Indoorcycling-Bike	6		02.10.2018	18.12.2018	12	145 €	% HFC-MG
19.35-20.45	HFC e.V.	Herzkreislauftraining auf dem Rad inkl. Faszienstretch	6		02.10.2018	18.12.2018	12	150 €	% HFC-MG
Mittwoch		Inhalt -Zielgruppe			Start		EH	Preis	HFC e.V.
09.00-9.45	HFC e.V.	Rückentraining für alle mit einem Anliegen oder Verordnung	5	T/Cl	10.10.2018	12.12.2018	10	99 €	% HFC-MG
10.00-10.45	HFC e.V.	Herzkreislauftraining auf dem Indoorcycling-Bike auch für Einsteiger	6	T/Cl	10.10.2018	12.12.2018	10	120 €	% HFC-MG
10.00-10.45		gezieltes Ganzkörpertrain. - gesunde Gelenke & stabiler Rücken	5	T/Cl	10.10.2018	12.12.2018	10	120 €	% HFC-MG
16.20-17.20	§20	moderen Wirbelsäulengymnastik trifft auf Faszienarbeit	6	T	05.09.2018	14.11.2018	10	135 €	% HFC-MG
17.30-18.15	HFC e.V.	Rückentraining für alle mit einem Anliegen oder Verordnung	5	T	03.07.2018	26.09.2018	10	99 €	% HFC-MG
18.30-19.30		Bodystyling, gelenkschonendes Ganzkörpertrain., Stabilisationstraining.	7	D	19.09.2018	12.12.2018	12	145 €	% HFC-MG
19.45 -20.45	§20	Funct. Training für eine stabile Mitte (teilw. Zirkel) m. Faszien+Stretch	6	T	10.10.2018	12.12.2018	10	135 €	
Donnerstag		Inhalt -Zielgruppe			Start		EH	Preis	HFC e.V.
09.30-10.30	§20 *	Das Allroundtraining für ihren Rücken	6	T	27.09.2018	29.11.2018	9	120 €	% HFC-MG
		Ergänzung und Vertiefung von TKK Rücken- Allroundtraining	6	D	06.12.2018	20.12.2018	3	30 €	
18.00-19.15	§20	HathaYoga feel good (auch für Einsteiger)	7	C	11.10.2018	20.12.2018	10	155 €	% HFC-MG
19.30-20.45		HathaYoga Stabilität und Krafttanken- Entspannung spüren	7	T/I	13.09.2018	27.09.2018	3	36 €	
19.30-20.45	§20	HathaYoga Stabilität und Krafttanken- Entspannung spüren	7	C	11.10.2018	20.12.2018	10	155 €	% HFC-MG
19.15-20.15	HFC e.V.	Fitness- u. Stabilitraining für alle auch Läufer u. Walker	6	C	04.10.2018	20.12.2018	11	135 €	% HFC-MG
Freitag		Inhalt -Zielgruppe			Start		EH	Preis	HFC e.V.
9.30-10.30	§20	Yoga meets Wirbelsäulengymnastik	7	E	05.10.2018	23.11.2018	8	108 €	% HFC-MG
17.00-18.00		Yoga als optimale Geburtsvorbereitung	7	U	21.09.2018	fortl.	10	129 €	

§20*	TKK-Versicherte erhalten 100% der Kurskosten- Teilnahme offen für alle		
% HFC-MG	Vereinemitglieder des HFC e.V. erhalten auf diese Kurse 15-20% Rabatt (ausgenommen b. KK Abrechnung)		
P	Punkte für HealthCard- Abrechnung		
T	Tina	E	Evelin
D	Dani	I	Iris
C	Claudi	Cl	Claudia
G	Gabi		wechselnd