

# TERMINE 2017\_2

Montag		Kat.	Start	letzte EH	EH	Preis	Paket
9.30-10.30	MamaFit meets Yoga mit Baby	HFC e.V.	ab Oktober		10	125 €	%%%
18.00-19.00	Faszientraining-EPD LWS-Hüfte-Knie		25.09.2017	09.10.2017	3	38 €	
18.00-19.00	Faszientraining	§20	16.10.2017	18.12.2017	10	135 €	* nur 165 €
19.10-20.10	Pilates	§20	16.10.2017	18.12.2017	10	125 €	
19.10-20.10	Yoga in der Schwangerschaft	HFC e.V.	11.09.2017	18.12.2017	15	180 €	%%%
20.15-20.45	EPD express		16.10.2017	18.12.2017	10	75 €	
20.15-21.30	Yoga (Hatha Yoga f. Einsteiger)	§20	02.10.2017	18.12.2017	12	155 €	
Dienstag			Start	letzte EH	EH	Preis	Paket
09.00-10.00	Funct. Training mit Trampolin		19.09.2017	19.12.2017	12	145 €	%%%
09.15-10.00	Funktionstraining	HFC e.V.	fortl.		12	144 €	%%%
10.30-11.30	Faszien- & Rückentraining 50+	§20	26.09.2017	12.12.2017	10	135 €	
17.30-18.30	WSG und Engpassdehnung (BWS)		19.09.2017	19.12.2017	12	144 €	%%%
18.40-19.15	COREpower express	HFC e.V.	fortl.			a. A.	%%%
19.30-20.30	Beckenboden plus	§20	11.07.2017	17.10.2017	10	125 €	
19.30-20.30	Rückbildungsgymnastik	Koop.	24.10.2017	19.12.2017	8	a. A.	
19.20-20.20	Indoorcycling	HFC e.V.	fortl.		12	144 €	%%%
Mittwoch			Start	letzte EH	EH	Preis	Paket
09.00-10.00	Funktionstraining Wirbelsäule		20.09.2017	13.12.2017	12	144 €	%%%
17.45-18.45	Funkt. Training m. Trampolin -Workout		27.09.2017	19.12.2017	12	144 €	%%%
17.30-18.45	Erlerne Entspannung AT od. PMR	§20	25.10.2017	20.12.2017	8	160 €	
19.00-19.45	Funktionsgymn. Wirbelsäule	HFC e.V.	fortl.		12	144 €	%%%
20.00-21.00	Pilates plus meets Barre	§20	20.09.2017	29.11.2017	10	125 €	
20.00-21.00	Barre Fusion® Workout		06.12.2017	27.12.2017	4	50 €	* nur 155 €
Donnerstag			Start	letzte EH	EH	Preis	Paket
09.15-10.15	Barre Fusion® and more- Einsteiger		28.09.2017	12.09.2017	3	38 €	%%%
09.15-10.15	Funct. Rückentraining meets Barre	§20	19.10.2017	28.12.2017	10	125 €	* nur 155 €
17.15-18.15	Faszientraining	§20	19.10.2017	20.12.2017	10	135 €	
18.20-19.20	Indoorcycling	HFC e.V.	fortl.		12	144 €	%%%
19.45-20.45	Indoorcycling	HFC e.V.	fortl.		12	144 €	%%%
19.45-20.45	Faszientraining meets Yoga		21.09.2017	12.10.2017	4	50 €	
19.45-20.45	Funkt. Rückentraining /FRZ	§20	19.10.2017	21.12.2017	10	125 €	* nur 165 €
Freitag			Start	letzte EH	EH	Preis	Paket
09.30-10.45	Yoga (55+) - Hathayoga f. Einsteiger	§20	06.10.2017	22.12.2017	12	155 €	
09.30-10.30	CardioFit-Mix (wechselndes Prog.)	HFC e.V.	22.09.2017	29.12.2017			%%%
09.30-10.30	CardioFitness Herz-Kreislauftraining	§20	20.10.2017	08.12.2017	8	105 €	%%%
Weekende			Termin		EH	Preis	Paket
	SPECIALS & Workshops		nach	Ausschreibung			
§20	Präventionskurs Zuschuss von KK möglich		§20 *	ohne KW 40/41 04/11.10.17			

alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen vorbehalten - Kurse starten ab 3/5 Anmeldungen, Einstieg jederzeit möglich

%%% Rabatt für HFC e.V. Mitglieder a.A. \*nur XY € bei verbindl. Buchung beider Staffeln im Paket

