

HOBBY-SPORT-CLUB

Krankenkassen-Kursplan ab Januar 2012

- die Kurse sind für Versicherte aller Kassen zugelassen -

Kurs 1: Aqua-Herz-Kreislauftraining

Kursbeginn: Montag, 23. Januar 2012, 20.00 Uhr, Kosten: 109.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 20.00 bis 20.45 Uhr
Leiterin: **Romy Heimann**, Physiotherapeutin
Ort: 90596 Schwanstetten, Am Sägerhof 1, Tel. 09170-946870

Kurs 2: Ausdauerkurs - Cardio-Fit

Kursbeginn: Montag, 23. Januar 2012, 19.00 Uhr, Kosten: 99.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 19.00 bis 20.00 Uhr
Leiterin: **Stefanie Kübler-Nikolaiczik**, Sportwissenschaftlerin (MA)
Ort: 90530 Wendelstein, In der Gibitzen 5, Tel. 09129-3434

Kurs 3: Wirbelsäulengymnastik

Kursbeginn: Montag, 23. Januar 2012, 20.00 Uhr, Kosten: 99.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 20.00 bis 21.00 Uhr
Leiterin: **Stefanie Kübler-Nikolaiczik**, Sportwissenschaftlerin (MA)
Ort: 90530 Wendelstein, In der Gibitzen 5, Tel. 09129-3434

Kurs 4: Wirbelsäulengymnastik - Nackenschule -

Schwerpunkt: Verspannungen im Hals-Nackengebiet

Kursbeginn: Dienstag, 24. Januar 2012, 19.30 Uhr, Kosten: 99.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 19.30 bis 20.30 Uhr
Leiterin: **Stefanie Kübler-Nikolaiczik**, Sportwissenschaftlerin (MA)
Ort: 90530 Wendelstein, In der Gibitzen 5, Tel. 09129-3434

Kurs 5: Wirbelsäulengymnastik - für Fortgeschrittene -

Kursbeginn: Mittwoch, 25. Januar 2012, 10.15 Uhr, Kosten: 99.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 10.15 bis 11.15 Uhr
Leiterin: **Stefanie Kübler-Nikolaiczik**, Sportwissenschaftlerin (MA)
Ort: 90530 Wendelstein, In der Gibitzen 5, Tel. 09129-3434

Kurs 6: Wirbelsäulengymnastik

Kursbeginn: Mittwoch, 25. Januar 2012, 20.00 Uhr, Kosten: 99.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 20.00 bis 21.00 Uhr
Leiterin: **Kathrin Hanke**, Physiotherapeutin
Ort: 90596 Schwanstetten, Am Sägerhof 1, Tel. 09170-946870

Kurs 7: Wirbelsäulengymnastik

Kursbeginn: Freitag, 27. Januar 2012, 10.15 Uhr, Kosten: 94.-- •
Kursdauer: 10 Einheiten je von 10.15 bis 11.00 Uhr
Leiterin: **Romy Heimann**, Physiotherapeutin
Ort: 90596 Schwanstetten, Am Sägerhof 1, Tel. 09170-946870