

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>Morgen-Fit Semesterkurs 09:30 - 10:20</b>		
<b>Pilates 17:30 - 18:20</b>				
			<b>Rückengymnastik 18:30 - 19:20</b>	
	<b>Aerobic 19:00 - 19:50</b>			

#### GRUPPENTRAININGS SEMESTERKURSE TCN

**Aerobic:** Herzkreislauftraining, Muskelkräftigung, Stretching und Entspannung.

**Rückengymnastik:** Mit gezielten Übungen werden die Beweglichkeit, die Haltung sowie die Kraft des Rückens verbessert.

**Morgen Fit Kurs :** Trainieren der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten, Sturzprophylaxe.

**Pilates Kurs:** Verbesserung der Stabilisation, der Funktion und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

**Leitung:** Dipl. Physiotherapeut\*in oder Pilates Instruktor \*in

**Dauer:** ca. 50 Minuten

#### **Preis:**

**WINTER BIS SOMMER:** 6 Monate (pro Kurs 1 x Woche) Januar – Juni 420.–

**SOMMER BIS WINTER:** 4.5 Monate (pro Kurs 1 x Woche) Mitte August – Dezember 390.–

**GANZES JAHR:** 10.5 Monate (pro Kurs 1 x Woche) Januar – Dezember 770.–

Für alle Kurse gilt exkl. Schulferien sowie offizielle Feiertage.

Im Falle eines Ausfalls der Gruppenstunde (Bsp. Krankheit der Gruppenleitung), kann die Lektion im Folgesemester nachgeholt werden.