

# Sportlich in das Jahr 2018 starten

Dieses Jahr können auch SIE die guten Vorsätze ganz einfach umsetzen – mit unserer Hilfe! Ganz nah, mit netten Mitstreitern und qualifizierten Trainern. Wir – die Spezialisten für gute Vorsätze - haben hier ein breitgefächertes Kursangebot zusammengestellt. Wählen Sie ihren Lieblingskurs und starten sportlich ins Jahr 2018 – bei vielen Kursen mit Unterstützung der Krankenkasse (§20)!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
§20 18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> ab 15.01.2018	§20 08:15 – 09:00 <b>Funkt. Ganzkörpertr. – A</b> ab 16.01.2018	09:15 -10:00 <b>Yin Yoga</b> ab 17.01.2018	§20 18:15 – 19:00 <b>Funkt. Ganzkörpertr. – A</b> ab 18.01.2018	
§20 19:00 – 19:45 <b>Funkt. Ganzkörpertr. – F</b> ab 15.01.2018	09:15 – 10:00 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b> ab 16.01.2018	§20 18:00 – 19:00 <b>NEU</b> <b>Präv. Gesundheitstraining an den Geräten</b> ab 17.01.2018	§20 19:00 – 20:00 <b>NEU</b> <b>Pilates</b> ab 18.01.2018	§20 08:30 – 09:30 <b>NEU</b> <b>Pilates</b> ab 19.01.2018
20:00 – 20:45 <b>Indoor Cycling</b> ab 15.01.2018	17:30 – 18:15 <b>Faszientraining</b> ab 16.01.2018	§20 18:15 – 19:00 <b>NEU</b> <b>Foam Rolling</b> ab 17.01.2017	§20 19:00 – 20:30 <b>Pulsgest. Ausdauertr.-A</b> ab 15.02.2018	§20 16:00 – 17:00 <b>NEU</b> <b>Präv. Gesundheitstraining an den Geräten</b> ab 19.01.2018
	18:15 – 19:00 <b>Yin Yoga</b> ab 16.01.2018		19:30 – 21:00 <b>Hatha Yoga</b> ab 18.01.2018	§20 17:15 – 18:00 <b>Funkt. Ganzkörpertr. – A</b> ab 19.01.2018
	§20 18:00 – 19:00 <b>NEU</b> <b>Präv. Gesundheitstraining an den Geräten</b> ab 16.01.2018	§20 19:00 – 20:30 <b>Pulsgest. Ausdauertr.-F</b> ab 14.02.2018		§20 18:15 -19:15 <b>Wirbelsäulentraining</b> ab 19.01.2018
	§20 18:30 – 20:00 <b>Cardio – Rücken – Fit</b> ab 16.01.2018	19:30 – 20:15 <b>Indoor Cycling</b> ab 17.01.2018		
	§20 19:15 – 20:15 <b>Wirbelsäulentraining</b> ab 16.01.2018			



**Körperkonzept**  
**Antje Vetter**  
Neue Mitte 8  
35415 Pohlheim  
Fon 06403 / 9797842  
Fax 06403 / 9797840  
www.koerperkonzept.de