

Outdoor Kurse Sommer 2021

NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

Folgende Kurse im Angebot:

| Tag: | Kurs: | Kursleiter: | Zeit: | Kursform: | Kurs Abo Preis: |
|-------------|--|-----------------------------|-------------------|-----------|-----------------|
| Montag | Qigong & Tai Chi in Balance | Susanne Beine | 10.00 – 11.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Montag: | Vinyasa YOGA Flow | Katrin Karger | 18.00 – 19.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Dienstag: | HIIT – High Intensive Intervall Training | Nico Hofman | 17.30 – 18.30 Uhr | 8 er Kurs | 80,00 € |
| Dienstag: | PILATES Ganzkörpertraining | Marion Noelling | 18.00 – 19.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Mittwoch: | Good Morning YOGA | Steffi Bettelhäuser | 10.00 – 11.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Mittwoch: | YOGA Gemischte Gruppe | Ale Samperio Schäfer | 18.00 – 19.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Donnerstag: | Meditative YOGA Stunde – Atmung & Entspannung | Steffi Bosch | 16.00 – 17.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Donnerstag: | PILATES Ganzkörpertraining | Marion Noelling | 18.00 – 19.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Freitag: | Kinderspielekiste | Daniela & Theresa Marburger | 15.30 – 16.30 Uhr | 6 er Kurs | 60,00 € |
| Freitag: | Qigong & Tai Chi in Balance | Susanne Beine | 17.00 – 18.30 Uhr | 8 er Kurs | 100,00 € |
| Freitag: | Cardio-Dance-Fitness | Alexandra Lennep | 18.00 – 19.00 Uhr | 8 er Kurs | 80,00 € |
| Samstag: | HATHA & YIN YOGA Am Morgen | Steffi Pieper | 10.00 – 11.30 Uhr | 6 er Kurs | 80,00 € |

Buchungen aller Kurse ab sofort möglich! Per Mail: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

SP = Schützenplatz

BM= Bismarcksäule

RS= Realschule / Schulhof



Bonus: Alle Teilnehmer die einen **Outdoor Kurs** buchen erhalten **kostenlos den Zugang zu unserem Online Mitgliederbereich!**

So könnt Ihr auch bei schlechtem Wetter zuhause Eure Matte ausrollen und weiter aktiv bleiben.

- ◆ Kursstart: Anfang Juni 2021
- ◆ Anmeldungen zu den einzelnen Kursen sind zwingend erforderlich!
- ◆ Wir werden für jede Kursstunde eine Anmelde liste vorbereiten
- ◆ Die Rasenfläche auf dem Schützenplatz Bad Berleburg ist groß genug, so dass wir die Abstände zwischen den Teilnehmern bedenkenlos einhalten können.
- ◆ Mitzubringen sind: 1 Matte, Decke, Getränk, Sportkleidung und gute Laune!!!
- ◆ Wer sich krank oder unwohl fühlt sollte sich in jedem Fall bei seinem Kursleiter vor der Kursstunde abmelden.
- ◆ Anmeldungen zu den Kursen bitte an: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

Gemeinsam sind wir stark – und so können wir gemeinsam mit Euch wieder sportlich aktiv werden!

Wir freuen uns schon sehr auf Eure Anmeldungen!

Euer Team vom NETZWERK Gesundheit Wittgenstein