

## Kursteilnahme

Es gibt zwei Möglichkeiten der Kursteilnahme:

- 1.) Mitglied im Fitnessstudio
- 2.) 10er Karte (12 Wochen gültig)

Pro Kurs ist ein einmaliges „Schnuppern“ gegen eine Gebühr von 5,- Euro möglich.

## Infos zur Anmeldung & zum Kursstart

Die aktuellen Kurstermine finden Sie im Kursplan oder auf unserer Internetseite. Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Kursstart. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6, die maximale 12 Personen.

**Teilnahme nur mit vorheriger Anfrage und verbindlicher Anmeldung!**

## Präventionskurse

Für diese Kursangebote können unsere Kursteilnehmer gemäß § 20 SGB von den Krankenkassen anteilmäßig eine Kostenbeteiligung erhalten.

## Specials

Bitte beachten Sie unsere Aushänge im Medifit und auf unserer Internetseite. Die Teilnahme an Specials ist nur mit Voranmeldung möglich.

Medifit Mitglieder	6,- Euro / Woche
Nicht Mitglieder	8,- Euro / Woche

## Vertragslaufzeit & Kündigung

Gültigkeit der 10er Karte beträgt 12 Wochen.

Wer in seinem bisherigen Kurs weiter machen möchte, verlängert einfach durch Unterschrift auf der Verlängerungsliste.



**Besuchen Sie uns im Internet!**

[www.krankengymnastik-fritzlar.de](http://www.krankengymnastik-fritzlar.de)



**Praxis für Krankengymnastik**  
W. Albracht • K. Hoppe  
A. de Lange-Korte • B. Röhr-Kummer

Allee 6a • 34560 Fritzlar  
Telefon 05622 / 91 52 50

# KURSANGEBOT

2017/2018



- **Gesundheit**
- **Fitness**
- **Wohlbefinden**



**05622**  
**91 52 50**

**Praxis für Krankengymnastik**  
W. Albracht • K. Hoppe • A. de Lange-Korte • B. Röhr-Kummer

**Kursangebot Praxis für Krankengymnastik · Kursangebot Praxis für Krankengymnastik · Kursangebot Praxis für Krankengymnastik**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<p><b>Zirkeltraining</b> für Einsteiger und Fortgeschrittene <b>im Studio</b> mit Melli</p> <p><b>Zeit 09:00 bis 10:00 Uhr</b></p>	<p><b>Zirkeltraining</b> für Einsteiger und Fortgeschrittene <b>im Studio</b> mit Doro</p> <p><b>Zeit 09:00 bis 10:00 Uhr</b></p>	<p><b>Zirkeltraining</b> für Einsteiger und Fortgeschrittene <b>im Studio</b> mit Melli</p> <p><b>Zeit 08:00 bis 10:00 Uhr</b></p>	<p><b>Zirkeltraining</b> für Einsteiger und Fortgeschrittene <b>im Studio</b> mit Doro</p> <p><b>Zeit 09:00 bis 10:00 Uhr</b></p>	<p><b>Rückenfitness</b> Abwechslungsreiches Rückenprogramm für Frau und Mann! So wird ihr Körper fit und bleibt leistungsfähig. mit Andreas</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 11:00 bis 12:00 Uhr</b></p>
<p><b>Fit in den Montag</b> Sport und Spaß für Jedermann mit Melli</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 10:00 bis 11:00 Uhr</b></p>		<p><b>Sanfte Wirbelsäulengymnastik</b> Für Wiedereinsteiger, Schmerzpatienten und wenig Belastbare. Sanfte Dehnungen, vorsichtige Kräftigung u. sehr intensive Körperwahrnehmung. mit Annette</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 09:00 bis 10:00 Uhr</b></p>	<p><b>Power-Fit</b> Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Melli</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 09:00 bis 10:00 Uhr</b></p>	
<p><b>Seniorenfitness</b> Abwechslungsreiches Programm mit Übungen zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness ab dem sechzig- sten Lebensjahr mit Kerstin</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Apr.-Sept.: 09:00 bis 10:00 Uhr</b> <b>Okt.-Mär.: 11:00 bis 12:00 Uhr</b></p>	<p><b>Yoga für den Rücken</b> mit Anke Infos bei Anke de Lange-Korte anke@delange-home.de</p> <p>109,- Euro <b>Zeit 18:45 bis 20:00 Uhr</b> und auf Anfrage</p>	<p><b>Yoga für den Rücken</b> mit Anke Infos bei Anke de Lange-Korte anke@delange-home.de</p> <p>109,- Euro <b>Zeit 10:00 bis 11:15 Uhr</b> und auf Anfrage</p>	<p><b>Seniorensport</b> Sport und Spaß für Junggebliebene auf dem Hocker mit Melli</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 10:00 bis 11:00 Uhr</b></p>	<p><b>Fitnesskurs</b> Bauch - Beine - Po Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Beweglichkeit und muskulärer Stabilisie- rung der Körpermitte. mit Jaqueline</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 18:00 bis 19:00 Uhr</b></p>
<p><b>Tai Chi (für Fortgeschrittene)</b> Entspannung und innere Wahrnehmung! Kurse der VHS. mit Annette</p> <p><b>Zeit 17:00 bis 18:30 Uhr</b></p>			<p><b>Yoga für den Rücken</b> mit Anke Infos bei Anke de Lange-Korte anke@delange-home.de</p> <p>109,- Euro <b>Zeit 17:45 bis 19:00 Uhr</b> und auf Anfrage</p>	
<p><b>Die neue Rückenschule</b> Als Folgen körperlicher Über- und Fehlbelastungen treten immer häufi- ger Rücken- und Gelenksbeschwerden auf. Diese Beschwerden sollen mit 10 Gruppenstunden sowie 2 Einheiten / Woche Muskeltraining an Geräten unter Anleitung vermindert werden. mit Karsten, 117,- Euro</p> <p><b>Zeit 18:30 bis 19:30 Uhr</b></p>		<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> Körperwahrnehmung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule. mit Annette</p> <p>10er Karte 70,- Euro <b>Zeit 19:00 bis 20:00 Uhr</b></p>	<p><b>Yoga für den Rücken</b> mit Anke Infos bei Anke de Lange-Korte anke@delange-home.de</p> <p>109,- Euro <b>Zeit 19:30 bis 20:45 Uhr</b> und auf Anfrage</p>	