

# PRÄVENTIONSKURSE 2019

Teilweise bis zu 100 % krankenkassengestützte Kurse.

## PILATES

montags 8:00 – 9:00 Uhr, 10x, 150€

14.01. – 18.03.19

01.07. – 02.09.19

01.04. – 17.06.19

16.09. – 18.11.19

dienstags 16:50 – 17:50 Uhr, 10x, 150€

08.01. – 12.03.19

11.06. – 13.08.19

26.03. – 28.05.19

24.09. – 26.11.19

donnerstags 17:55 – 18:55 Uhr, 10x, 150€

17.01. – 21.03.19

27.06. – 29.08.19

04.04. – 13.06.19

19.09. – 05.12.19

donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr, 10x, 150€

14.02. – 18.04.19

17.10. – 02.01.20

04.07. – 12.09.19

## PILATES SENIOREN

mittwochs 9:15 – 10:15 Uhr, 10x, 150€

13.02. – 17.04.19

25.09. – 27.11.19

10.07. – 11.09.19

## RÜCKENFIT BASIC

dienstags 19:05 – 20:05 Uhr, 9x, 150€

08.01. – 05.03.19

28.05. – 16.07.19

19.03. – 14.05.19

30.07. – 24.09.19

freitags 8:00 – 9:00 Uhr, 9x, 150€

11.01. – 08.03.19

25.10. – 20.12.19

07.06. – 02.08.19

## RÜCKENFIT PLUS GERÄTETRAINING

dienstags 19:05-20:05 Uhr, 9x, 150€, Schloßstraße 12

08.01. – 05.03.19

30.07. – 24.09.19

19.03. – 14.05.19

15.10. – 10.12.19

freitags 8:00 – 9:00 Uhr, 9x, 150€

22.03. – 24.05.19

16.08.19 – 11.10.19

## NORDIC WALKING

mittwochs 17:00, 8x, 120€, Schloßstraße 12

20.03. – 15.05.19

25.09. – 13.11.19

## BALORI HERZ-KREISLAUF-TRAINING

dienstags 17:00 Uhr, 8x, 120€, Schloßstraße 12

19.02. – 09.04.19

20.08. – 08.10.19

23.04. – 11.06.19

22.10. – 10.12.19

## BALORI PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

dienstags 19:30 – 20:30 Uhr, 8x, 120€

19.02. – 09.04.19

13.08. – 01.10.19

30.04. – 18.06.19

22.10. – 10.12.19

## BALORI GERÄTETRAINING

dienstags 18:00 – 19:00 Uhr, 8x, 120€

08.01. – 26.02.19

14.05. – 02.07.19

12.03. – 30.04.19

16.07. – 03.09.19

## BALORI WIRBELSÄULEN-/KOORDINATIONSZIRKEL SENIOREN

mittwochs 10:30-11:30 Uhr, 8x, 120€

13.02. – 03.04.19

11.09. – 30.10.19

10.07. – 28.08.19

## MAMAFIT MIT BABY BECKENBODENTRAINING

montags 10:30 – 11:30 Uhr, 10x, 150€

07.01. – 11.03.19

24.06. – 26.08.19

25.03. – 03.06.19

09.09. – 11.11.19

dienstags 9:05 – 10:05 Uhr, 10x, 150€

05.02. – 09.04.19

16.07. – 17.09.19

30.04. – 02.07.19

01.10. – 03.12.19

## MAMAFIT MIT BABY PILATES/GANZKÖRPERTRAINING

montags 9:05 – 10:05 Uhr, 10x, 150€

14.01. – 18.03.19

01.07. – 02.09.19

01.04. – 17.06.19

16.09. – 18.11.19

dienstags 10:30 – 11:30 Uhr, 10x, 150€

12.02. – 16.04.19

23.07. – 24.09.19

07.05. – 09.07.19

08.10. – 10.12.19

## BECKENBODENFIT

dienstags 18:00-19:00 Uhr, 10x, 150€

08.01. – 12.03.19

06.08. – 08.10.19

19.03. – 21.05.19

Schlachtermarkt 9 - 13 · 19055 Schwerin

Tel. (0385) 555 865 05 · info@pures-leben-fitness.de