

Kurse im Studio

ab 27. September 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr
VORMITTAG				
9.00 - 10.00 Pilates (Mst) mit Dani Hybrid			8.00 - 9.00 „Guten Morgen“ Yoga mit Kurt	9.00 - 10.00 Pilates Tower mit Dani
		10.00 - 11.00 Pilates (Ba/Mst) mit Dani Hybrid	10.00 - 11.00 Pilates Chair mit Dani	10.15 - 11.15 WSG mit Niklas Hybrid
16.00 - 17.00 Pilates Tower mit Ina				NACHMITTAG/ ABEND
17.15 - 18.15 Pilates (Ba/Mst) mit Ina Hybrid		17.00 - 18.00 Pilates (Mst) mit Dani Hybrid	17.00 - 18.00 WSG/Ganzkör. mit Sarah Hybrid	
18.30 - 19.30 Pilates (Mst) mit Dani Hybrid	18.15 - 19.15 Pilates (Ba) mit Tanja	18.15 - 19.15 Männer-Pilates mit Ina	18.30 - 19.30 Yoga (Anfänger) mit Angie	19.00 - 20.00 Pilates (FT) mit Caro Hybrid
	19.30 - 20.30 Pilates (Ba) mit Tanja Hybrid	19.30 - 20.30 Pilates (Ba/Mst) mit Ina Hybrid	19.45 - 20.45 Yoga (Fortg.) mit Angie Hybrid	

PREISE

bis 17.12. – Kurse ohne Herbstferien

Pilates Tower und Chair

1 Besuch **20,- Euro**
10er-Karte **190,- Euro**

Pilates Matte, WSG, Yoga sowie Funktionelles Training

Kurs (11 Termine)* **130,- Euro**
1 Besuch **16,- Euro**
10er-Karte **150,- Euro**

PERSONAL TRAINING

Einzel	Duo	Trio
1 Besuch 75,-	40,-	35,- Euro
5er-Karte 350,-	185,-	165,- Euro
10er-Karte 685,-	365,-	330,- Euro

—> Termine auf Anfrage

* Im Falle einer **Unterbrechung** des
Studiotraining **werden die Kurse
online weitergeführt.**

Das **Hybrid-Angebot** gilt generell, d. h.
Sie können auch von zuhause aus an der
Kurstunde im Studio online teilnehmen
—> eine entsprechende Information/
Anmeldung ist hierzu erforderlich.

Es besteht zudem die **Möglichkeit ver-
säumte Stunden** während der Kurs-
laufzeit in einem **anderen Kurs nach-
zuholen**, wenn dort Kapazität besteht
—> Platzbuchung über die Internetseite/
Kurse (fitogram).

Levels Pilates/Erklärung:

Ba = Basic
Mst = Mittelstufe
WSG = Wirbelsäulengymnastik/Ganzkörpertraining
FT = Funktionelles Training

■ = **Info Präventionskurse** —> diese Kurse sind von den Krankenkassen **zuschussberechtigt.**

Online Training

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	18.00 - 19.00 Pilates (Ba/Mst) mit Luisa		18.00 - 19.00 Pilates (Ba/Mst) mit Luisa —> Kurs in Englisch	

PREISE

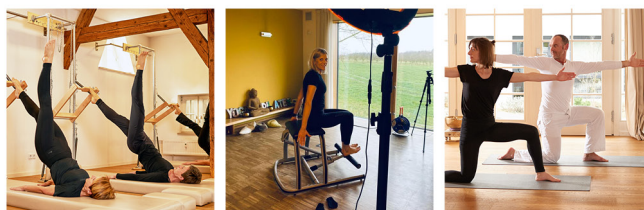
bis 17.12. – Herbstferien ausgeschlossen

Pilates Online

1 Besuch „Drop in“ **16,- Euro**
10er-Karte **125,- Euro**

Anmeldung über unsere Website www.praxis-wohlfuehlen.de unter Kurse (Fitogram).
Für die **Online-Kurse** schicken wir nach der verbindlichen Buchung den **jeweiligen Zugangs-Link per E-Mail.**

Wir unterstützen gerne bei der Anmeldung über die Website – bei Fragen stehen wir telefonisch unter 09191 / 340 58 75 oder per E-Mail zur Verfügung.



Studio Forchheim

Marktplatz 14 (Endresscheune) · 91301 Forchheim · 09191 / 340 58 75

info@praxis-wohlfuehlen.de · facebook.com/praxiswohlfuehlen

www.praxis-wohlfuehlen.de