

## KURS- UND WELLNESSANGEBOT

### RückenFit und Konditionstraining

Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur sowie Koordinationstraining und Dehnungsübungen

Donnerstags von 18 bis 19 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Eline Zonderman

Kurspreis: 102 €

---

### RückenFit mit Hatha-Yoga

Funktionsgymnastik mit Elementen aus Hatha-Yoga, Atemübungen sowie Dehnung & Entspannung

Kurs 1: Dienstags von 10 bis 11 Uhr

6 Einheiten

Kurs 2: Mittwochs von 10 bis 11 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Ulrike Feuerbach

Kurspreis: 102 €

---

### Yoga

Fördert die Beweglichkeit, löst muskuläre Spannungen und reduziert Stress

**Yin Yoga:** Dienstags von 16.30 bis 18 Uhr

6 Einheiten

**Hatha Yoga:** Freitags von 10.30 bis 12 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Tina Ernst

Kurspreis: 156 €

6er Karte: 210 € (3 Monate gültig, variabel einsetzbar)

---

### Massagen

**Wellness:** 10 Min. Wärme + 30 Min. Massage Preis: 45 €

**Aromaölmassage:** 30 Min. oder 60 Min. Preis: 45 € bzw. 90 €

**Sportmassage:** 20 Min

Preis: 30 €

---

### Bauch intensiv (findet nur bei ausreichenden Anmeldungen statt)

Intensives Bauchmuskeltraining

Freitags von 9.30 bis 10 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Katharina Thoenemann

Kurspreis: 54 €