



# Ein starker Rücken

**Kurs-Angebote**

**Juli / August 2020**

**Anmeldung: 08141 / 5092295**

**Frauenstr. 31 in 82216 Maisach**

**Kurse finden im Kursraum oder  
je nach Witterung im Freien statt.**

**Teilnehmer: Min. 5, max. 8 Personen**

**Weitere Beschreibung der Kursinhalte unter  
[www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de) und auf facebook**

  
Zentrum für Gesundheit

# Juli 2020

	Beschreibung	Leitung	Preis
<b>Montag 06.07./13.07./20.07./27.07.</b>			
10:15-11:00	Bodystyling	VS	24,00
11:15-12:00	Rücken-Fit u. Stretch	VS	24,00
17:00-17:45	Qi Gong	AWM	24,00
18:00-19:00	Bewegter Rücken	AWM	32,00
<b>Mittwoch 08.07./15.07./22.07./29.07.</b>			
09:15-10:00	Tone und Stretch	AWM	24,00
10:15-11:00	Bauch und Rücken	AWM	24,00
17:00-17:45	Rücken-Fit	VS	24,00
18:00-19:00	Vinyasa Yoga	VS	32,00
<b>Freitag 10.07./17.07./24.07./31.07.</b>			
13:00-14:00	Tone und Stretch	VS	32,00
14:15-15:00	Fit ins Wochenende	VS	24,00

# August 2020

	Beschreibung	Leitung	Preis
<b>Montag 03.08./10.08./17.08./24.08.</b>			
10:15-11:00	Bodystyling	VS	24,00
11:15-12:00	Rücken-Fit u. Stretch	VS	24,00
17:00-17:45	Qi Gong	AWM	24,00
18:00-19:00	Bewegter Rücken	AWM	32,00
<b>Mittwoch 05.08./12.08./19.08./26.08.</b>			
09:15-10:00	Tone und Stretch	AWM	24,00
10:15-11:00	Bauch und Rücken	AWM	24,00
17:00-17:45	Rücken-Fit	VS	24,00
18:00-19:00	Vinyasa Yoga	VS	32,00
<b>Freitag 07.08./14.08./21.08./28.08.</b>			
13:00-14:00	Tone und Stretch	VS	32,00
14:15-15:00	Fit ins Wochenende	VS	24,00

Kursleitung:

AWM = Andrea Wehgartner-Millim, Fitnesstrainerin

VS = Verena Schützinger, Fitnesstrainerin

MILON-Kunden erhalten 10% Rabatt

Jetzt gleich anmelden und  
den Sommer fit erleben!