



**17.07.2017 – 27.08.2017**

Kurse für alle Fitness-Club und Reha-Sport-Plus  
Mitglieder **mit einer Kursflat** kostenfrei!

## 1. Ferienhälfte: 17.07.-06.08.17

### „Bauch Beine Po“ mit Nina

17.07.-31.07.2017 (1710)

montags 19.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Bauch Beine Rücken“ mit Nadine

**Später Start!** 25.07.-01.08.2017 (1711)

dienstags 19.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (2x) Preis: 12,00 €

### „Vinyasa Yoga“ mit Irina

20.07.-03.08.2017 (1712)

donnerstags 10.00 Uhr

Dauer: 85Min. (3x) Preis: 27,00 €

### „Bauch muss weg“ mit Nina

17.07.-31.07.2017 (1713)

montags 18.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Bodystyling“ mit Nina

19.07.-02.08.2017 (1714)

mittwochs 18.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Zumba“ mit Nicole

20.07.-03.08.2017 (1715)

donnerstags 18.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 27,00 €

### „Fitboxe“ mit Marc

20.07.-03.08.2017 (1716)

donnerstags 20.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Autogenes Training“ mit Ivonne

20.07.-03.08.2017 (1717)

donnerstags 11.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Step Fatburner“ mit Nina

19.07.-02.08.2017 (1718)

mittwochs 17.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Pilates“ mit Claudia M.

19.07. und 02.08.2017 (1719)

mittwochs 09.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (2x) Preis: 12,00 €

### „Qi Gong“ mit Simone

18.07.-01.08.2017 (1720)

dienstags 20.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### „Taiji Chuan&Qi Gong“ mit Simone

19.07.-02.08.2017 (1721) für Anfänger!!!

mittwochs 20.00 Uhr

Dauer: 85Min (3x) Preis: 27.00€

### „Yogilates- Fle-xx“ mit Brigitte

20.07.-03.08.2017 (1722)

donnerstags 18.00 Uhr

Dauer: 85 Min. (3x) Preis: 27,00 €

### „Pilates“ mit Brigitte

20.07.-03.08.2017 (1723)

donnerstags 17.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

## 2. Ferienhälfte: 07.08.-27.08.17

### „Power i. d. Halle (Aqua Power Alternative)“

08.08.-22.08.2017 (1724)

dienstags 9.00 Uhr mit Linda

Dauer 55Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Bauch Beine Rücken“ mit Nadine**

08.08.-22.08.2017 (1725)

dienstags 19.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Bodystyling“ mit Nina**

09.08.-23.08.2017 (1726)

mittwochs 18.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Fitboxe“ mit Marc**

10.08.-24.08.2017 (1727)

donnerstags 20.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Fitmix“ mit Linda**

07.08.-21.08.2017 (1728)

montags 10.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Step Fatburner“ mit Nina**

09.08.-23.08.2017 (1729)

mittwochs 17.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Bauch Beine Po“ mit Nina**

07.08.-21.08.2017 (1730)

montags 19.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Bauch muss weg“ mit Nina**

07.08.-21.08.2017 (1731)

montags 18.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Yoga“ mit Galina**

10.08.-24.08.2017 (1732)

donnerstags 19.30 Uhr

Dauer: 85 Min. (3x) Preis: 27,00 €

### **„Zumba“ mit Nicole**

08.08.-22.08.2017 (1733)

dienstags 18.00

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 27,00 €

### **„Bauchtanz“ mit Anja**

09.08.-23.08.2017 (1734)

mittwochs 19.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Wirbelsäulengymnastik“ mit Petra**

09.08.-23.08.2017 (1735)

mittwochs 09.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Pilates“ mit Petra**

11.08.-25.08.2017 (1736)

freitags 17.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Faszien/Fle-xx“ mit Petra**

10.08.-24.08.2017 (1737)

donnerstags 17.30 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Pilates“ mit Brigitte**

10.08.-24.08.2017 (1738)

donnerstags 17.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

### **„Yogilates- Fle-xx“ mit Brigitte**

10.08.-24.08.2017 (1739)

donnerstags 18.00 Uhr

Dauer: 85 Min. (3x) Preis: 27,00 €

## Workshops

### **„Yoga on Beat“ mit Irina**

In diesem Workshop soll vor allem die Musik im Vordergrund stehen und die „Message“, die uns das Lied vermittelt, ist Thema der Stunde. Die einzelnen Asanas werden zu einer Choreographie des Stückes zusammengefügt und somit wird die „Message“ nicht nur hörbar, sondern auch fühlbar gemacht.

Samstag 11.00 Uhr

Dauer: 120 Min. (1x) Preis: 15,00 €

**22.07.2017 (1740)**

**05.08.2017 (1741)**

### **„dynamisches Faszienyoga“**

**mit Irina**

In diesem Workshop sollen die Faszien auf dynamische und spielerische Weise und mit Freude an Bewegung stimuliert werden, in der auch mal die strenge Ausrichtung, die wir aus anderen Yogastilen kennen, verlassen werden darf. Vorerfahrung im Yoga wird für diesen Workshop nicht vorausgesetzt!

Samstag 11.00 Uhr

Dauer: 120 Min. (1x) Preis: 15,00 €

**12.08.2017 (1742)**

## KINDERPROGRAMM

### **„Selbstverteidigung für Kinder“ (7-12 Jahre) mit Nadine W.**

Montag-Freitag 15.30-16.25 Uhr

Dauer: 55 Min. (5x) Preis: 30,00 €

**07.08.-11.08.2017 (1743)**

**14.08.-18.08.2017 (1744)**

### **„Bauchtanz“**

### **für KIDS (ab 8 Jahren) mit Anja**

09.08.-23.08.2017 (1745)

mittwochs 18.00 Uhr

Dauer: 55 Min. (3x) Preis: 18,00 €

## Kinderschwimmen intensiv

**ORT: BAD AM THURMFELD**

**Reckhammerweg 84 45141 Essen**

### **Anfänger ab 4 Jahre mit Brigitte A.**

**Jeweils Montag, Mittwoch, Freitag**

**(6 Kursstunden) á 45 Min - 48,00 €**

**24.07.bis 04.08.2017**

10:00-10:45 Uhr (1746)

10:45-11:30 Uhr (1747)

11:30-12:15 Uhr (1748)

**07.08. bis 18.08.2017**

10:00-10:45 Uhr (1749)

10:45-11:30 Uhr (1750)

11:30-12:15 Uhr (1751)

### **Fortgeschrittene ab 5 Jahre (Bronze-Silber-Gold) mit Sabine**

**täglich Montag bis Freitag**

**- 45 Min - 40,00 € (5x)**

**14:00-14:45 Uhr**

24.7. – 28.7.17 (1752)

31.7. – 4.8.17 (1753)

7.8. – 11.8.17 (1754)

14.8. – 18.8.17 (1755)

21.8. – 25.8.17 (1756)