



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	Freitag
<u>Kickboxen und Selbstverteidigung für Kinder</u> Mit Manfred Brunner Dauer: 17:00-18:00 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an m.brunner@manfredbrunner.com oder telefonisch 08122/909340 (0175/2477262) <u>Langhantel-Workout</u> Langhanteltraining für Kraft-Ausdauer mit Johannes Ostermaier 1. Kurs: 18:15-19:15 Uhr 2. Kurs: 19:30-20:30 Uhr Kosten: 119€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail Fitness-am-Buchrain@mail.de	<u>Hockergymnastik für Senioren</u> Mit Conny Jacob Dauer: 10:30-11:15 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder SMS an 0175/9956719 <u>Wirbelsäulen-Gymnastik</u> Mit Steffen Friedrich (Diplom-Sportlehrer) Dauer: 18:15-19:15 Uhr Kosten: 150€ (10mal, Kbja*) Anmeldung: per E-Mail an info@fitdurchfriedrich.de <u>Pilates</u> Mit Michaela Bichlmaier Dauer: 19:30-20:30 Uhr Kosten: 119€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an bichlmaier.michaela@gmail.com	<u>Beckenboden-Basiskurs nach dem BeBo-Konzept</u> Wohlbefinden durch eine stabile Mitte Für Frauen und Männer in jedem Alter mit Christiane Butz 1. Kurs: 18:00-19:00 Uhr 2. Kurs: 19:15-20:15 Uhr (Männerkurs) Kosten: 80€ (8mal) Anmeldung: butz.christiane@web.de	<u>Hockergymnastik für Senioren</u> Mit Conny Jacob Dauer: 10:30-11:15 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder SMS an 0175/9956719 <u>Kickboxen und Selbstverteidigung für Kinder</u> Mit Manfred Brunner 1. Kurs: 17:00-18:00 Uhr 2. Kurs: 18:15-19:15 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: siehe Montag <u>Neu: Kampfsport für Erwachsene</u> Mit Manfred Brunner Dauer: 19:30-20:30 Uhr Kosten: 120€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an m.brunner@manfredbrunner.com oder telefonisch 08122/909340 (0175/2477262)	<u>Langhantel-Workout</u> Langhanteltraining für Kraft-Ausdauer mit Michaela Bichlmaier Dauer: 9:00-10:00 Uhr Kosten: 119€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an bichlmaier.michaela@gmail.com <u>Pilates</u> Ganzheitliches Training für einen kräftigen und beweglichen Körper mit Michaela Bichlmaier Dauer: 10:15-11:15 Uhr Kosten: 119€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an bichlmaier.michaela@gmail.com

Einstieg in laufende Kurse nach Absprache mit dem Trainer/-in möglich!

* Kbja: Kassenbezuschung möglich

Verantwortlich: Johannes Ostermaier (Fitness-am-Buchrain@mail.de), Hauptstraße 8, 85656 Buch am Buchrain
Weitere Infos zu den Kursen finden Sie auf meiner Website Fitness-am-Buchrain.de