



Functional Training – „Das Fitness-Studio vom TuS“

Ein sensomotorisches Muskelaufbautraining, das besonders auch die tiefliegende Muskulatur anspricht.

Termine: 10 x 60 Min. von Januar – März 2012, donnerstags von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr
erstmalig am 19.01.2012

Kosten: Für TuS-Mitglieder kostenfrei, Nicht-Mitglieder entrichten eine Gebühr von 40 €

Ort: Im Gymnastiksaal des Mooser Kindergartens, Bohlinger Str. 16, 78345 Moos

Rückenschule mit Pilates Kurs 2 (Trainingskurs)

Termine: 10 x 60 Min., donnerstags von 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
erstmalig am 19.01.2012

Kosten: 70 € plus Skript. Eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhält man ab mindestens acht teilgenommenen Trainingseinheiten, die Rückerstattung durch die Krankenkasse ist möglich.

Ort: Bankholzen, Hebammenpraxis, Sandäcker 7

Infos und Anmeldung: **Ulli Merkel, Gesundheitstrainerin (Prävention, Rückenschule, Pilates, Beckenboden und Nordic Walking)**

Telefon: **07732-972224**

e-Mail: **merkel-moos@t-online.de**