



FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE IM 2. HALBJAHR 2011 (2 Seiten)

LAUF – TREFF / RÜCKENSCHULE MIT MINI – TRAMPOLIN / RÜCKENSCHULE / TAI CHI & QI GONG

KURS	ORT/TREFFPUNKT	ZEIT	DATUM	ANZAHL	GEEIGNET FÜR
Lauf – Treff (20,- € / Monat)	KÜCHWALD Parkplatz Kuchwaldwiese	Dienstag: 18.00-19.00	ganzjährig	laufend	- Laufeinsteiger bis Halbmarathon-Tln. - richtige Lauftechnik, Dehnung, Belastungssteuerung - Laufprogramme bis Halbmarathon - !!! Pulsuhren werden gestellt !!!
Rückenschule mit dem Mini – Trampolin (90,- €)	Kraftwerk e.V. (Kaßbergstr. 36; 09112)	z.Z. noch kein konkreter Kurstermin für's 2.HJ (unverbindliche Anmeldung für Do.- Abend nehmen wir bereits entgegen)		10x	- effektives Ganzkörpertraining - muskul. Mehreffekt durch Instabilität - Training der Tiefenmuskulatur - trainiert d. Herz-Kreislauf-System - Balancetraining & Koordination - Trampoline stellt der Veranstalter
Genau hier könnte der FIRMENFITNESS – Kurs für die Mitarbeiter Ihrer Firma stehen ... Interesse? Einfach unter untenstehenden Kontaktdaten melden und wir unterbreiten Ihnen gern ein passendes Angebot.					
„Fit durch's Leben“ / Rückenfitness (90 €)	FZ für Blinde und Sehbehinderte neue Turnhalle (Gymnastikraum) Flemmingstr. 8 c 09116 Chemnitz	Montag: 19.30 – 21.00	I: 5.9. - 7.11. 11 II: 21.11.- 23.1. 12	8x	- Kräftigung – Dehnung – Entspannung der großen Muskelgruppen - ganzheitlicher Kurs
„Rückenschule am Morgen“ (80 €)		Montag: 9.30 – 10.30	12.9.-28.11. 11	10x	- Praxis & Theorie z. gesunden Rücken - sanfter & aktiver Start in den Tag - auch für Senioren geeignet
Tai Chi „8er Kurzform“ (80 €)		Montag: 18.15 – 19.15	I: 5.9. – 21.11. 11 II: 5.12. – 20.2. 12	10x	- sanfte, ruhige Bewegungen zur Schulung von Körper & Geist
Tai Chi / Qi Gong am Morgen (75 €)	IKK classic (Sportraum 6. Etage) Brückenstr. 13 09111 Chemnitz	Montag: 9.00 – 10.00	5.9. – 21.11.11	10x	- Loslassen statt Anspannen - Körpergefühl & Wahrnehmung + Körperhaltung verbessern
Tai Chi Treff I (20 € / Monat)		Mittwoch: 18.30 – 19.30	ganzjährig	laufend	- sehr gelenkschonend - Entspannung & Meditation
Tai Chi Treff II (25 € / Monat)		Mittwoch: 19.45 – 21.15	ganzjährig	laufend	- „in der Bewegung zur Ruhe kommen“ - bewusstes „ENTSCHLEUNIGEN“

Kursanmeldung / Fragen: Tel: 0 3 7 1 – 3 8 9 9 2 8 9 (mit Anrufbeantworter) oder Email: axel@punkt-balance.de

ALLE KURSE (gilt nicht für Lauf - & Tai Chi - Treff) WERDEN VON DEN KASSEN BEZUSCHUSST MIT 80 – 100% DER KOSTEN

ACHTUNG: weitere Kurse / aktuelle Kurs-Update's bei www.punkt-balance.de unter *KURSTERMINE CHEMNITZ*