



Kursangebote Januar 2024

Melden Sie sich an! Das Anmeldeformular finden Sie bei Heraeus touch bzw. im Balancepunkt.
 Kontakt: Violetta Schuba, Tel: 9100
 E-Mail: violetta.schuba@heraeus.com

| Kursart | Kurs | Kursbeginn | Ort | Zeit | Dauer | Gebühr |
|---------|--|------------|--------------|-----------|--------------|---------|
| FG | Good Morning YOGA | Mo. 15.01. | Balancepunkt | 9:00 Uhr | 11 x 60 Min. | € 110,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie | Mo. 15.01. | Balancepunkt | 10:00 Uhr | 11 x 90 Min. | € 110,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie | Mo. 15.01. | Balancepunkt | 11:30 Uhr | 11 x 90 Min. | € 110,- |
| FG | BODYfitness | Di. 16.01. | Balancepunkt | 16:00 Uhr | 11 x 60 Min. | € 110,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie | Di. 16.01. | Balancepunkt | 17:00 Uhr | 11 x 90 Min. | € 110,- |
| FG | BODYfitness | Di. 16.01. | Balancepunkt | 19:30 Uhr | 11 x 60 Min. | € 110,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie/REHA | Mi. 17.01. | Balancepunkt | 13:00 Uhr | 11 x 90 Min. | € 110,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie/REHA | Mi. 17.01. | Balancepunkt | 15:00 Uhr | 11 x 90 Min. | € 110,- |
| FIT/FG | Intervall Training | Mi. 17.01. | Balancepunkt | 16:35 Uhr | 11 x 60 Min. | € 110,- |
| FG | BODYfitness | Mi. 17.01. | Balancepunkt | 17:45 Uhr | 11 x 60 Min. | € 110,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie | Mi. 17.01. | Balancepunkt | 18:45 Uhr | 11 x 90 Min. | € 110,- |
| FG | BODYfitness | Do. 18.01. | Balancepunkt | 16:30 Uhr | 11 x 60 Min. | € 110,- |
| FG | BODYfitness | Fr. 19.01. | Balancepunkt | 10:30 Uhr | 10 x 60 Min. | € 100,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie/REHA | Fr. 19.01. | Balancepunkt | 11:30 Uhr | 10 x 90 Min. | € 100,- |
| MTT | Medizinische Trainingstherapie/REHA | Fr. 19.01. | Balancepunkt | 15:00 Uhr | 10 x 90 Min. | € 100,- |
| FG/ENT | Hatha YOGA | Fr. 19.01. | Balancepunkt | 16:45 Uhr | 10 x 75 Min. | € 100,- |
| ENT | MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit | Mo. 29.01. | Balancepunkt | 17:00 Uhr | 8 x 135 Min. | € 160,- |

FG-Funktionelle Gymnastik . FIT-Fitness und Ausdauertraining . ENT-Entspannung und Stressbewältigung

MTT-Medizinische Trainingstherapie und REHA

Die **Anmeldefrist** für alle Kurse endet eine Woche vor Kursbeginn.

Die **Mindestteilnehmerzahl** liegt bei acht Personen.

Kurse werden evtl. von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Alle o.a. Kurse sind für Anfänger geeignet.

