

01.11.2012

**Ermäßigte Kurspreise ab 05.11.2012.****Änderungen im Kursplan.****Beckenboden-Training - Basic-Kurs ab 16.11.2012.****Ermäßigte Kurspreise ab 05.11.2012.**

Du möchtest gern wieder etwas für dich tun - hast aber bis jetzt noch keine Zeit gefunden? Dann nimm sie dir jetzt! Steig ein in unser Kursprogramm! Oder du hast eine Freundin oder Bekannte, die du noch gern mitnehmen möchtest! Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt. Denn ab sofort gelten unsere ermäßigten Kurspreise!

Details dazu kannst du einfach telefonisch erfragen (0676-88780355), auf unserer [Homepage](#) nachsehen, oder du kommst direkt bei uns im Kurs vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Änderungen im Kursplan.

Die Kurse *Step-Workout* (Montag 19.30 Uhr) und *Dynamic-Stretch* (Donnerstag 19.30 Uhr) finden nicht mehr statt.

Beckenboden-Training - neuer Basic-Kurs ab 16.11.2012.

Kennenlernen, Wahrnehmen und einfache Übungen zur Kräftigung dieser Muskulatur und viele Tipps für den Alltag. Zur Vorbeugung und Linderung von Problemen. Für alle Frauen! Gabi Kubasek leitet diesen Kurs. 4 Einheiten ab 16. November. Das Training findet jeweils Freitag, 16.50 - 18.00 Uhr, im Phönix-Saal statt.

Der Kurs kostet für CLUBA.-Mitglieder € 42,- (Nicht-Mitglieder € 50,-). Alle Interessentinnen ersuchen wir um baldige Anmeldung! Danke.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!