



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p><u>Ballschule für Kinder</u> <u>(im Alter von 6 -8 Jahren)</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Übung für Gleichgewicht und Koordination auf spielerische Art mit Manfred Brunner Dauer: 15:30-16:30 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an m.brunner@manfredbrunner.com oder telefonisch 08122/909340 (0175/2477262)</p> <p><u>HOT IRON</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Langhanteltraining für Kraft-Ausdauer mit Johannes Ostermaier 1. Kurs: 18:15-19:15 Uhr 2. Kurs: 19:30-20:30 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an Fitness-am-Buchrain@mail.de</p>	<p><u>HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Mit Conny Jacob Dauer: 10:00-10:45 Uhr Kosten: 90€ (10mal) Anmeldung: siehe Donnerstag</p> <p><u>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Mit Steffen Friedrich (Diplom-Sportlehrer) Dauer: 18:15-19:45 Uhr Kosten: 150€ (10mal, Kbja*) Anmeldung: per E-Mail an info@fitdurchfriedrich.de</p> <p><u>SKIGYMNASTIK</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Mit Linda Krackl Dauer: 20:00-21:00 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: per E-Mail an linda@laufendfit.com</p>	<p><u>Rückbildung nach dem BeBo-Konzept</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Stärkung der Mitte und des Beckenbodens für Mütter nach der Schwangerschaft mit Christiane Butz Dauer: 09:00-10:00 Uhr Kosten: 80€ (8mal) Anmeldung: butz.christiane@web.de</p> <p><u>Kickboxen und Selbstverteidigung für Kinder</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Steigerung der Ausdauer, Motorik und des Selbstbewusstseins mit Manfred Brunner Dauer: 17:00-18:00 Uhr Kosten: 100€ (10mal) Anmeldung: siehe Montag Ballschule</p>	<p><u>HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN</u> <u>(ab September 2023)</u></p> <p>Mit Conny Jacob Dauer: 10:00-10:45 Uhr Kosten: 90€ (10mal) Anmeldung: telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder SMS an 0175/9956719</p>

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

* Kbja: Kassenbezuschussung 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