



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p style="text-align: center;"><b><u>HOT IRON</u></b></p> <p>Langhanteltraining für Kraft-Ausdauer mit Johannes Ostermaier  <b>Dauer:</b> 18:15-19:15 Uhr  <b>Kosten:</b> 119€ (10mal)  <b>Anmeldung:</b> per E-Mail  Fitness-am-Buchrain@mail.de</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN</u></b></p> <p>Mit Conny Jacob  <b>Dauer:</b> 10:30-11:15 Uhr  <b>Kosten:</b> 100€ (10mal)  <b>Anmeldung:</b> telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder SMS an 0175/9956719</p> <p style="text-align: center;"><b><u>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</u></b></p> <p>Mit Steffen Friedrich (Diplom-Sportlehrer)  <b>Dauer:</b> 18:15-19:15 Uhr  <b>Kosten:</b> 150€ (10mal, Kbja*)  <b>Anmeldung:</b> per E-Mail an info@fitdurchfriedrich.de</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Skigymnastik</u></b></p> <p>Mit Linda Krackl  <b>Dauer:</b> 20:00-21:00 Uhr  <b>Kosten:</b> 100€ (10mal)  <b>Anmeldung:</b> per E-Mail an linda@laufendfit.com oder telefonisch 0174/9766575  Weitere Infos: www.laufendfit.com</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Neu: Beckenboden-Basiskurs nach dem BeBo-Konzept</u></b></p> <p>Wohlbefinden durch eine stabile Mitte Für Frauen und Männer in jedem Alter mit Christiane Butz  <b>Dauer:</b> 17:45-18:45 Uhr  <b>Kosten:</b> 80€ (8mal)  <b>Anmeldung:</b> butz.christiane@web.de</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN</u></b></p> <p>Mit Conny Jacob  <b>Dauer:</b> 10:00-10:45 Uhr  <b>Kosten:</b> 100€ (10mal)  <b>Anmeldung:</b> telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder SMS an 0175/9956719</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Kickboxen und Selbstverteidigung für Kinder</u></b></p> <p>Mit Manfred Brunner  <b>1.Kurs:</b> 17:00-18:00 Uhr  <b>2.Kurs:</b> 18:15-19:15 Uhr  <b>Kosten:</b> 100€ (10mal)  <b>Anmeldung:</b> per E-Mail an m.brunner@manfredbrunner.com oder telefonisch 08122/909340 (0175/2477262)</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**