

Präventionskurse/Sport- und Entspannung

Programme 1. Halbjahr 2019

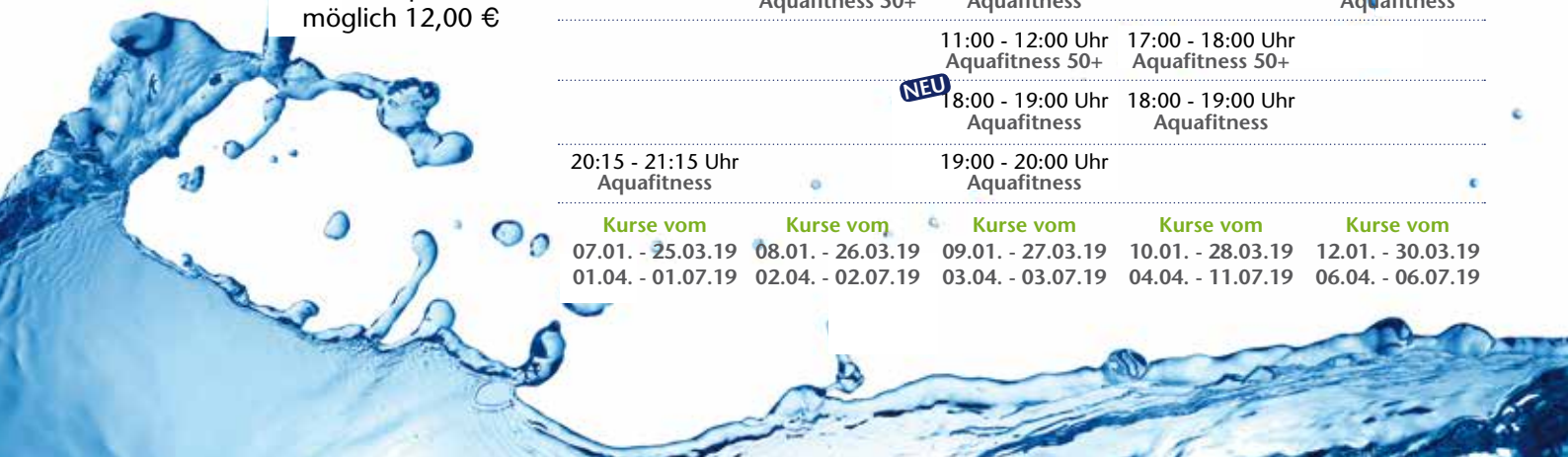


Präventionskurse Aquafitness

(Teilrückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich)

Kurskosten: 114,00 €
Kurslänge: 12 Wochen
Teilnehmerzahl: Max. 15 Personen
Einzelstunde: nach Absprache
 möglich 12,00 €

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
	09:00 - 10:00 Uhr Aquafitness	09:00 - 10:00 Uhr Aquafitness 50+		09:00 - 10:00 Uhr Aquafitness
	10:00 - 11:00 Uhr Aquafitness 50+	10:00 - 11:00 Uhr Aquafitness		10:00 - 11:00 Uhr Aquafitness
		11:00 - 12:00 Uhr Aquafitness 50+	17:00 - 18:00 Uhr Aquafitness 50+	
		NEU 18:00 - 19:00 Uhr Aquafitness	18:00 - 19:00 Uhr Aquafitness	
20:15 - 21:15 Uhr Aquafitness		19:00 - 20:00 Uhr Aquafitness		
Kurse vom 07.01. - 25.03.19 01.04. - 01.07.19	Kurse vom 08.01. - 26.03.19 02.04. - 02.07.19	Kurse vom 09.01. - 27.03.19 03.04. - 03.07.19	Kurse vom 10.01. - 28.03.19 04.04. - 11.07.19	Kurse vom 12.01. - 30.03.19 06.04. - 06.07.19



Präventionskurse Nordic Walking & Outdoor Training

(Teilrückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich)

Kurstermine (10er Kurs):
 25.03. bis 17.06.2019
 Jeweils Montag 18:00 - 19:00 Uhr



Kurskosten: 89,00 €
Dauer: Einheiten 60 Min.
Kurslänge: 10 Wochen
Teilnehmerzahl: Max. 12 Personen



Präventionskurse Hatha Yoga

(Teilrückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich)

Kursleitung: Barbara König

Kurstermine Montag:

07.01. bis 11.03.2019

18.03. bis 03.06.2019

Jeweils von **17:30 - 18:45 Uhr** **NEU**
Hatha Yoga für Schwangere

oder **19:00 - 20:15 Uhr**
Hatha Yoga

Kurskosten: 129,00 €
Dauer: Einheiten 75 Min.
Kurslänge: 10 Wochen
Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Kurstermine Dienstag:

08.01. bis 12.03.2019

19.03. bis 04.06.2019

Jeweils von **17:00 - 18:15 Uhr**
oder **18:30 - 19:45 Uhr**
Hatha Yoga

Einzelstunde: nach Absprache
möglich 15,00 €



Einzeltermine Faszien Yoga 2019

Termine siehe unter www.well-come.net

Fit mit Früchten

(keine Kostenerstattung durch die Kranker)

Kurstermine (7 Abende):

18.01. bis 24.01.2019

05.04. bis 11.04.2019

17.05. bis 23.05.2019

Freitag bis Donnerstag

Essenzeit von 18:30 - ca. 20:00 Uhr



Kurskosten: 135,00 € inkl. Vollverpflegung
Kursleitung: Stefanie Schmidt-Stolze
Teilnehmerzahl: Max. 12 Personen
Anmeldungen/
Information: stefanie.schmidt@osnanet.de
Telefon: 054 59 - 66 00

Meditative Klangabende

„An diesem Abend sind Sie eingeladen, erste Erfahrungen mit Klangschalen zu sammeln, wobei durch die sanften und harmonischen Klänge eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.“



Kurstermine:

(Anmeldeschluss ist jeweils der Montag vor dem Klangabend)

Jeden ersten Donnerstag im Monat

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

Kurskosten: 16,00 €
Kursleitung: Sonja Wiethölter
Anmeldungen: sonja@gesundheitsberatung-wiethoelter.de
Telefon: 054 51 - 99 66 84

Anmeldung und Informationen zu individuellen Klangmassagen:
sonja@gesundheitsberatung-wiethoelter.de



Wir bieten auch Yoga Einzelstunden, Yoga für den Rücken, Detox Yoga, usw. an.
Info unter: koenig@inhouse-kurse.de

well-come
Im Ringhotel Teutoburger Wald · Im Bocketal 2 · 49545 Tecklenburg
Telefon 05455 - 930011 · E-Mail info@well-come.net

Weitere Termine finden Sie unter www.well-come.net

Terminänderungen sind vorbehalten!

