



Präventionskurse / Sport- und Entspannung
Programme 1. Halbjahr 2018

Präventionskurse (10 Wochen Kurse)

(Teilrückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich)

Kursleitung: Nathalie Mewes und Kerstin Haase

PhysioMove

funktionelles Ganzkörpertraining
für Jedermann

(Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)

Kurstermine *(10er Kurs):*

10.01. bis 14.03.2018

Jeweils Mittwoch von 17:45 - 18:45 Uhr

13.01. bis 17.03.2018

Jeweils Samstag von 11:00 - 12:00 Uhr

Kurskosten: 109,00 €

Dauer: 60 Min.

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen



Nordic Walking & Outdoor Training

Kurstermine *(10er Kurs):*

09.04. bis 19.06.2018

Jeweils Montag 18:00 - 19:00 Uhr

(nicht in den Osterferien)

Kurskosten: 89,00 €

Dauer: Einheiten 60 Min.

Teilnehmerzahl: Max. 12 Personen



Präventionskurse (10 Wochen Kurse)

(Teilrückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich)

Kursleitung: Barbara König

Hatha Yoga

Kurstermine Montag:

08.01. bis 12.03.2018

19.03. bis 11.06.2018

Jeweils von **17:30 - 18:45 Uhr**
Hatha Yoga 60+

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

Kurstermine Dienstag:

09.01. bis 13.03.2018

20.03. bis 19.06.2018

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

Kurskosten: 129,00 €

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Einzeltermine Detox Yoga

(keine Kostenerstattung durch die Krankenkassen)

Donnerstag: 22.02.18 | 15.03.18 | 22.03.18

Jeweils von **18:30 - 20:00 Uhr**

Kurskosten: Einzeltermine 16,00 €

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Einzeltermine Faszien Yoga

(keine Kostenerstattung durch die Krankenkassen)

Samstag: 06.01.18 | 20.01.18 | 03.02.18 | 17.02.18

03.03.18 | 17.03.18 | 07.04.18 | 21.04.18

05.05.18 | 19.05.18 | 02.06.18 | 16.06.18

Jeweils von **12:30 - 14:00 Uhr**

Kurskosten: Einzeltermine 16,00 €

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Detox Yoga Workshop (Theorie & Praxis)

(keine Kostenerstattung durch die Krankenkassen)

Kursleitung: Barbara König

Freitag: 16.02.18
von 17:00 - 19:30 Uhr

Samstag: 24.03.18
von 10:00 - 12:30 Uhr

Kurskosten:

Einzeltermine 39,00 €

Teilnehmerzahl:

Max. 10 Personen



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:

01.02.2018 (Anmeldeschluss ist jeweils der Montag vor dem Klangabend)

Jeden ersten Donnerstag im Monat
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

Kurskosten: 15,00 €

Kursleitung: Sonja Wiethölter

Anmeldungen: sonja@gesundheitsberatung-wiethoelter.de

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

Präventionskurse

(Teilrückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich)

Kurskosten: 114,00 €

Kurslänge: 12 Wochen

Teilnehmerzahl: Max. 15 Personen

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+	
		19:00 - 20:00 Uhr Aquafitness	18:00 - 19:00 Uhr Aquafitness	
20:15 - 21:15 Uhr Aquafitness		20:00 - 21:00 Uhr Aquafitness		
Kurse vom 08.01. - 26.03.18 09.04. - 09.07.18	Kurse vom 09.01. - 27.03.18 10.04. - 10.07.18	Kurse vom 10.01. - 28.03.18 11.04. - 04.07.18	Kurse vom 11.01. - 29.03.18 12.04. - 12.07.18	Kurse vom 13.01. - 07.04.18 14.04. - 14.07.18

An Feiertagen und in den Ferien finden keine Aquakurse statt!



Wir bieten auch Yoga Einzelstunden, Yoga für Schwangere, 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!

