

## Dauerhaft in Form bleiben! AKTUELLE TERMINE und INFOS

- 04. März - Faszientraining (Freitagskurs jetzt als offene Kursstunde)
- 05. März - Sonntagstraining - Ginga und Faszientraining
- 19. März - Pilates Workshop
- 21. März - Präventionskurs Wirbelsäulengymnastik
- 02. April - Selbstverteidigungskurs für Frauen

Jetzt auch mit Tarifkarten und Monatsabo

### Faszientraining

Ab sofort könnt Ihr Freitags am Faszien Training auch mit euren Tarifkarten (5er, 10er, 20er Karte) oder mit dem Monatsabo teilnehmen.

*(Aufgrund begrenzter Teilnehmerkapazität bitte IMMER vorab anmelden)*

Der Mittwoch's Workshop 9:30 Uhr bleibt vorerst als Komplettkurs mit 6 Einheiten bestehen.



### Sonntagstraining 05. März 2017

**11:00 Uhr** - GINGA by Fernanda Brandao - das perfekte Bauch, Beine, Po Training

**12:00 Uhr** - Faszientraining - Bring dein Bindegewebe in Form

Anmeldung per [Iphone App](#) / [Android App](#) / [Online](#) / telefonisch oder im Studio.

*(Unsere Sonntagskurse werden wie alle Kursstunden über das Abo oder die Tarifkarten verrechnet)*

### PILATES Workshop 19. März 2017

Ein starkes "Powerhouse" hilft Rückenprobleme zu vermeiden oder zu lindern!

*Aber was ist das "Powerhouse" ?*

In unserem Pilates Workshop erhältst du theoretische und praktische Einblicke in das Training mit der Pilates Methode. Du erlernst dein Powerhouse zu aktivieren, deine Atmung zu kontrollieren und deine Tiefenmuskulatur zu stärken.



**Termin:** 19. März 2017 | 13:00 - 15:00 Uhr

**Workshopdauer:** 2 Stunden

**Kursleiter:** Nina Liberalino Wrona

**maximal 10 Teilnehmer!**

[Alle Infos hier!](#)



## Wirbelsäulengymnastik

**21. März 2017**

**(10 Wochen)**

**-vorbeugendes  
Rückentraining**

Prävention ist **sinnvoll** und häufig **notwendig**. Sie unterstützt eine gesunde Lebensweise und kann so das Entstehen von **Krankheiten verhindern** oder **verzögern**.

- Unser hochwertiger **Präventionskurs**, ist nach §20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention **zertifiziert** und kann von den gesetzlichen **Krankenkassen bezuschusst** werden.
- Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme an unseren Kursen. Abhängig von der jeweiligen Krankenkasse werden bis zu **80% der Kursgebühren** übernommen.
- Für die Teilnahme sind weder ein Rezept noch eine Mitgliedschaft nötig.
- Pro Jahr können bis zu 2 Kurse bezuschusst werden.

**Nächster Kurs:** **21. März 2017** (21.03 - 23.05)

**Kurstag:** Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

**Dauer:** 10 Wochen

**Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr.**

**Beispielrechnung:**

**Kursgebühr: 130,- €**

Anteil Krankenkasse z.B. 80%: 104,- €  
Ihr Eigenanteil nach Erstattung: 26,- €

[Infos und Anmeldung hier...](#)

## Selbstverteidigungskurs 02. April 2017

*für alle Frauen ab 14 Jahre*

"Kontrolliere deine Ängste und bewahre  
einen klaren Kopf."

**Lernen in Gefahrensituationen deine  
Möglichkeiten abzuschätzen und dich mit  
einfachen Mitteln verteidigen zu können.**



**Termin:** 02. April 2017 | 14:00 - 17:00 Uhr

**Workshopdauer:** 3 Stunden

**Kursleiter:** Leyla Illichmann

Leyla Illichmann:  
trägerin des 2. Dan Schwarzgurt in Taekwondo  
1999 Deutsche Meisterin, 2000 Bayerische Meisterin

[Anmeldung und Infos hier...](#)

groupfit | Schatzbogen 62, 81829 München | 089-45450666 | [info@groupfit.de](mailto:info@groupfit.de) |  
[www.groupfit.de](http://www.groupfit.de)

**SIE FINDEN UNS AUCH UNTER:**

