

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 |
www.groupfit.de

SIE FINDEN UNS AUCH UNTER:

