

Kursprogramm 2019

Rückenschule / Rücken Fit

Di 15.01.-26.03.2019

Di 09.04.-25.06.2019

Di 17.09.- 19.11.2019

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 95,-- Euro

18.00 - 19.00 Uhr

19.00 - 20.00 Uhr

Kursleitung: Luisa Ienna



Rückenschule funktionell

Mo 14.01.-18.03.2019

Mo 01.04.- 17.06.2019

Mo 16.09.-18.11.2019

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 95,-- Euro

18.00 - 19.00 Uhr

Kursleitung: Luisa Ienna



Rückenschule Sanft

Di 15.01.- 26.03.2019

Di 02.04.-18.06.2019

Di 17.09.- 19.11.2019

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 95,-- Euro

9.00 - 10.00 Uhr

Kursleitung: Robert Schönberner



Yoga (sanft)

Mo 14.01.-18.03.2019

Mo 16.09.- 18.11.2019

Bürgerhaus Martinlamitz

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

18.15 - 19.45 Uhr

Kursleitung: Carola Brunzel

Yoga (sanft)

Mo 14.01.- 18.03.2019

Mo 01.04.- 24.06.2019

Mo 16.09.- 18.11.2019

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

20.00 - 21.30 Uhr

Kursleitung: Robert Schönberner

Yoga (sanft)

Mi 16.01.- 20.03.2019

Mi 03.04.- 12.06.2019

Mi 18.09.- 27.11.2019

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

19.00 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Carola Brunzel

Yoga (mittel)

Do 17.01.- 21.03.2019

Do 04.04.- 13.06.2019

Do 19.09.- 28.11.2019

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

19.00 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Carola Brunzel

Was ist was ?

Rückenschule / Rücken Fit

Training für den Rücken.
Erlernen von einfachen Übungen
zum Eigentaining. Es ist für alle
Altersstufen etwas dabei.

Rückenschule Sanft

Sanfte Gymnastik speziell bei Gelenk- und
Rückenbeschwerden sowie gezielte
Übungen zur Streßbewältigung. Gute Mischung
von Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungs-
übungen.

Rückenschule funktionell

Gezieltes Auftrainieren der Hüft-
und Beinmuskulatur mit Gehschule.
Für Patienten mit Hüft-, Knie- und
Fußgelenkbeschwerden

Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende alter
Übungsweg, der Körper, Geist und
Seele zugleich anspricht. Yoga
hilft uns, zu erkennen, wo wir aus
dem Gleichgewicht geraten sind
und zeigt uns, wie wir wieder in
die eigene Mitte kommen können,
den Körper neu aufzurichten, die
Balance zwischen An- und Ent-
spannung im Leben zu finden. Bei
Rückenproblemen ist die Mitte die
Körperachse. In diesem Kurs er-
fahren Sie, was Sie tun können,
um sich selbst den Rücken zu
stärken.

Yoga sanft

Anfangsentspannung
Pranayama-Atemübungen
Erlernen von Grundasanas im
Hatha -Yoga

Endentspannung

Yoga mittel

Anfangsentspannung
Vertiefen der Pranayamaübungen
Asanas-Grundstellungen mit
Variationen
Endentspannung

Geschäftsbedingungen ab 01.04.2019

Die Kursgebühr ist jeweils
zu Kursbeginn fällig. Für jeden belegten
Kurs ist ein Anmeldeformular auszu-
füllen. Vordrucke finden Sie an der
Rezeption.

Die Teilnahme ist dann verbind-
lich. Bei einem Rücktritt von der An-
meldung bis 24 Stunden vor Kursbe-
ginn entstehen Ihnen keine Kosten,
danach fällt eine Stornogebühr von
20 Euro an.

Bei einer Abmeldung (z.B. wegen
Krankheit) während des laufenden
Kurses ist eine anteilige Rückerstat-
tung der Kursgebühr nur in Ausnahme-
fällen und nach Vorlage eines ärztli-
chen Attestes möglich. Einsteigen in
einen laufenden Kurs ist nach Abspra-
che mit der Praxisleitung möglich.

**Belegen Sie zur gleichen Zeit mehrere
Kurse, zahlen Sie für jeden weiteren
Kurs 30€ weniger.**

Können Sie an einer ÜE ihres Kurses
nicht teilnehmen, dann bitten wir um
eine kurze Mitteilung. Wir bieten
Ihnen die Möglichkeit diese versäumte
ÜE nachzuholen, indem Sie eine ÜE
eines anderen laufenden Kurses
dieser Kursreihe besuchen.

Anmeldeformulare liegen an der
Rezeption aus. Die Kurse werden
von den gesetzlichen Kranken-
kassen teilweise gefördert.
Änderungen vorbehalten.

Kursprogramm 2020

Rückenschule / Rücken Fit

Di 14.01.-24.03.2020

Di 31.03.-02.06.2020

Di 09.06.-21.07.2020

Di 15.09.-17.11.2020

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 95,-- Euro

18.00 - 19.00 Uhr

19.00 - 20.00 Uhr

Kursleitung: Luisa Ienna



Yoga (sanft)

Mo 13.01.- 23.03.2020

Mo 30.03.- 15.06.2020

Mo 14.09.- 16.11.2020

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

19.00 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Robert Schönberner

Yoga (sanft)

Mi 15.01.- 18.03.2020

Mi 25.03.- 27.05.2020

Mi 16.09.- 18.11.2020

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

19.00 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Carola Brunzel

Rückenschule Sanft

Di 14.01.- 24.03.2020

Di 31.03.- 02.06.2020

Di 15.09.- 17.11.2020

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 95,-- Euro

9.00 - 10.00 Uhr

Kursleitung: Robert Schönberner



Yoga (sanft)

Mo 13.01.- 17.03.2020

Mo 14.09.- 16.11.2020

Bürgerhaus Martinlamitz

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

18.15 - 19.45 Uhr

Kursleitung: Carola Brunzel

Yoga (mittel)

Do 16.01.- 19.03.2020

Do 26.03.- 04.06.2020

Do 17.09.- 19.11.2020

Praxis Schönberner/Brunzel

10 x 1 Std. 30 Min 145,-- Euro

19.00 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Carola Brunzel

Was ist was ?

Rückenschule / Rücken Fit

Training für den Rücken.
Erlernen von einfachen Übungen
zum Eigentaining. Es ist für alle
Altersstufen etwas dabei.

Rückenschule Sanft

Sanfte Gymnastik speziell bei Gelenk- und
Rückenbeschwerden sowie gezielte
Übungen zur Streßbewältigung. Gute Mischung
von Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungs-
übungen.

Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende alter
Übungsweg, der Körper, Geist und
Seele zugleich anspricht. Yoga
hilft uns, zu erkennen, wo wir aus
dem Gleichgewicht geraten sind
und zeigt uns, wie wir wieder in
die eigene Mitte kommen können,
den Körper neu aufzurichten, die
Balance zwischen An- und Ent-
spannung im Leben zu finden. Bei
Rückenproblemen ist die Mitte die
Körperachse. In diesem Kurs er-
fahren Sie, was Sie tun können,
um sich selbst den Rücken zu
stärken.

Yoga sanft

Anfangsentspannung
Pranayama-Atemübungen
Erlernen von Grundasanas im
Hatha-Yoga
Endentspannung

Yoga mittel

Anfangsentspannung
Vertiefen der Pranayamaübungen
Asanas-Grundstellungen mit
Variationen
Endentspannung

Geschäftsbedingungen ab 01.04.2019

Die Kursgebühr ist jeweils
zu Kursbeginn fällig. Für jeden belegten
Kurs ist ein Anmeldeformular auszu-
füllen. Vordrucke finden Sie an der
Rezeption.

Die Teilnahme ist dann verbind-
lich. Bei einem Rücktritt von der An-
meldung bis 24 Stunden vor Kursbe-
ginn entstehen Ihnen keine Kosten,
danach fällt eine Stornogebühr von
20 Euro an.

Bei einer Abmeldung (z.B. wegen
Krankheit) während des laufenden
Kurses ist eine anteilige Rückerstat-
tung der Kursgebühr nur in Ausnahme-
fällen und nach Vorlage eines ärztli-
chen Attestes möglich. Einsteigen in
einen laufenden Kurs ist nach Abspra-
che mit der Praxisleitung möglich.

**Belegen Sie zur gleichen Zeit
mehrere Kurse, zahlen Sie für jeden
weiteren Kurs 30 € weniger.**

Können Sie an einer ÜE ihres Kurses
nicht teilnehmen, dann bitten wir um
eine kurze Mitteilung. Wir bieten
Ihnen die Möglichkeit diese versäumte
ÜE nachzuholen, indem Sie eine ÜE
eines anderen laufenden Kurses
dieser Kursreihe besuchen.

Anmeldeformulare liegen an der
Rezeption aus. Die Kurse werden
von den gesetzlichen Krankenkassen
teilweise gefördert.
Änderungen vorbehalten.