

# Kursprogramm 2020

## Rückenschule / Rücken Fit

**Di 14.01.-24.03.2020**  
**Di 31.03.-02.06.2020**  
**Di 09.06.-21.07.2020 (7x)**  
**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.- 16.03.2020**

**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  
20,00€ 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 30,00 € 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.