



Ganzheitliches
Training



Einzeltraining und Kurse in Kleingruppen

Kursplan ab April 2015

Entspannungstraining	Nackenschule
Beckenbodentraining	Nordic Walking
Cardio Fit	Schwingstab
deepWORK [®]	Zirkeltraining
Pilates	Rückenschule
Bauch- & Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik
Langhanteltraining	Yoga
XCO [®] Training	

Ganzheitliches Training Susanne Wolter, Simone Rudloff & Daniela Weißenborn
99867 Gotha, Mauerstraße 36a
Telefon Susanne Wolter 0163 3775767
Telefon Daniela Weißenborn 0170 1625648
info@ganzheitliches-training.com // www.ganzheitliches-training.com

Kursplan, gültig ab April 2015*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:00 Uhr Pilates (F) Daniela Weißenborn		09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Team, ab 22.04.15		09:00 – 10:00 Uhr Yoga am Morgen Daniela Weißenborn
10:15 – 11:15 Uhr Mama-Baby-Yoga Daniela Weißenborn	10:30 – 11:30 Uhr Faszientraining Daniela Weißenborn	09:00 – 10:00 Uhr Ganzheitliches Training in der Natur Daniela Weißenborn		
15:00 – 16:00 Uhr Ganzheitliches Training in der Natur Daniela Weißenborn		16:45 – 17:45 Uhr PMT: Zirkeltraining Simone Rudloff, ab 22.04.15		15:00 – 16:00 Uhr Faszientraining Daniela Weißenborn
	18:00 – 19:00 Uhr Rückenschule Susanne Wolter, ab 05.05.15	17:45 – 18:45 Uhr Nordic Walking Jens-Uwe Griesbach, 15.04.15		16:15 – 17:15 Uhr deepWORK (R) Daniela Weißenborn
18:00 – 19:00 Uhr PMT: Bauch, Beine, Po Simone Rudloff, ab 20.04.15	19:15 – 20:15 Uhr Pilates (Grundkurs) Susanne Wolter, ab 05.05.15	18:00 – 19:00 Uhr Beckenbodentraining Simone Rudloff, ab 22.04.15		
	20:30 – 21:30 Uhr Yoga am Abend Daniela Weißenborn	19:15 – 20:15 Uhr Cardio Fit Simone Rudloff, ab 22.04.15	20:00 – 21:00 Uhr Rückenschule Susanne Wolter, ab 07.05.15	
20:30 – 21:30 Uhr Pilates für den Rücken Simone Rudloff, ab 20.04.15	20:30 – 21:30 Uhr Autogenes Training Susanne Wolter, ab 05.05.15	19:15 – 20:15 Uhr PMT: Langhanteltraining Jens-Uwe Griesbach, 15.04.15	20:00 – 21:00 Uhr Pilates (F) Daniela Weißenborn	

offene Kurse

als Präventionskurs anerkannt

PMT: Präventives Muskeltraining
F: Fortgeschrittene

Einzelstunde
Zehnerkarten
Monatskarten
möglich

* Änderungen vorbehalten