



Ganzheitliches
Training



Einzeltraining und Kurse in Kleingruppen

Kursplan ab September 2015

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

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 September 2015*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:00 Uhr Pilates (F) Daniela Weißenborn	11:00 – 12:00 Uhr Aerial Yoga (Fitnessinsel) Daniela Weißenborn, ab 01.09.2015		09:00 – 10:00 Uhr Rückenschule Susanne Wolter, ab 24.09.2015	09:00 – 10:00 Uhr Beckenbodentraining Manuela Scharff, ab 18.09.2015
10:15 – 11:15 Uhr Mama-Baby-Yoga Daniela Weißenborn	16:15 – 17:15 Uhr Cardio Fit 50 plus Martin Franke, ab 20.10.2015		10:15 – 11:15 Uhr Pilates für den Rücken Susanne Wolter, ab 24.09.2015	09:00 – 10:00 Uhr Yoga Daniela Weißenborn
	18:00 – 19:00 Uhr Aerial Yoga (Fitnessinsel) Daniela Weißenborn, ab 01.09.2015		11:30 – 12:30 Uhr Autogenes Training Susanne Wolter, ab 24.09.2015	
16:45 – 17:45 Uhr Beckenbodentraining Simone Rudloff, ab 19.10.2015	18:00 – 19:00 Uhr Rückenschule Susanne Wolter, ab 15.09.2015	16:45 – 17:45 Uhr Schulter-Nackentraining Simone Rudloff, ab 09.09.2015	17:30 – 18:30 Uhr deepWORK (F) Daniela Weißenborn	15:00 – 16:00 Uhr Faszientraining Daniela Weißenborn
18:00 – 19:00 Uhr Pilates Office Simone Rudloff, ab 19.10.2015	19:15 – 20:15 Uhr Pilates für den Rücken Susanne Wolter, ab 15.09.2015	18:00 – 19:00 Uhr Cardio Fit – Step Workout Simone Rudloff, ab 09.09.2015	18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäule Intensiv Jens-Uwe Griefsbach, ab 03.09.2015	
19:15 – 20:15 Uhr PMT – Fit Mix Simone Rudloff, ab 19.10.2015	20:30 – 21:30 Uhr Yoga am Abend Daniela Weißenborn	19:15 – 20:15 Uhr PMT – Body Workout Simone Rudloff, ab 09.09.2015		
20:30 – 21:30 Uhr Faszientraining Simone Rudloff, ab 19.10.2015	20:30 – 21:30 Uhr Autogenes Training Susanne Wolter, ab 15.09.2015	20:30 – 21:30 Uhr Pilates Simone Rudloff, ab 09.09.2015	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