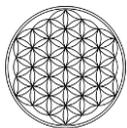


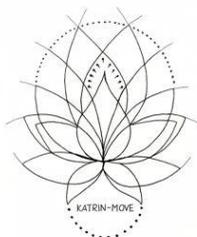
Kurse & Workshops 2022



www.katrin-move.de

Ein DUALES FLEXI-KURSANGEBOT

LIVE & ONLINE



Eine Anmeldung ist für alle Veranstaltungen
erforderlich

AWO Kurse => max. 5 Teilnehmer in LIVE
& unbegrenzte Online Teilnehmer

Terminplanung unter Vorbehalt –

Änderungen möglich



*** 1. Halbjahr ***

Präventions- und Bewegungskurse in der AWO

NUR ONLINE

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 01/01

Montag 03.01.2022 – 28.02.2022
(kein Kurs am 14.2.)

8x60 Minuten von 18:30-19:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 72 EUR
Nichtmitglied 82 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 01/02

Montag 03.01.2022 – 28.02.2022
(kein Kurs am 14.2.)

8x60 Minuten von 19:30-20:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 72 EUR
Nichtmitglied 82 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 01/03

Montag 03.01.2022 – 28.02.2022
(kein Kurs am 14.2.)

8x60 Minuten von 20:30-21:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 72 EUR
Nichtmitglied 82 EUR

MÄRZ

LIVE & ONLINE

Bei gutem Wetter trainieren wir OUTDOOR
Auf Grund der Kurseinheitenanzahl kein Präventionskurs.

Indian Balance – Den Körper trainieren während die Seele ausruht

Kursnummer: 03/01

Montag 07.03.2022 – 11.04.2022
6x60 Minuten von 18:30-19:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 54 EUR Nichtmitglied 64 EUR

Indian Balance – Den Körper trainieren während die Seele ausruht

Kursnummer: 03/02

Montag 07.03.2022 – 11.04.2022
6x60 Minuten von 19:30-20:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 54 EUR Nichtmitglied 64 EUR

Shaolin Wirbelsäule

Kursnummer: 03/03

Dienstag 08.03.2022 – 05.04.2022
5x45 Minuten von 18:30-19:15 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 42 EUR Nichtmitglied 52 EUR

Indian Balance – Den Körper trainieren während die Seele ausruht

Kursnummer: 03/04

Dienstag 08.03.2022 – 05.04.2022
5x60 Minuten von 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 45 EUR Nichtmitglied 55 EUR

Indian Balance – Den Körper trainieren während die Seele ausruht

Kursnummer: 03/05

Dienstag 08.03.2022 – 05.04.2022
5x60 Minuten von 20:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr: Mitglied 45 EUR Nichtmitglied 55 EUR



Mai – Juli

LIVE & ONLINE

Bei gutem Wetter trainieren wir OUTDOOR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 05/01

Montag 09.05.2022 – 04.07.2022

8x60 Minuten von 18:30-19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 05/02

Montag 09.05.2022 – 04.07.2022

8x60 Minuten von 19:30-20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Shaolin Wirbelsäule

Kursnummer: 05/03

Dienstag 10.05.2022 – 28.06.2022

8x45 Minuten von 18:15-19:00 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 67 EUR Nichtmitglied 77 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining & Progressive Muskelentspannung

Kursnummer: 05/04

Dienstag 10.05.2022 – 28.06.2022

8x90 Minuten von 19:00-20:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 108 EUR Nichtmitglied 118 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 05/05

Dienstag 10.05.2022 – 28.06.2022

10x60 Minuten von 20:15-21:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

Gut zu Wissen



- Das Kursprogramm ist eine Vorplanung; d.h. Kurszeiten und Modalitäten können sich noch verändern
- Ob die Kurse stattfinden bzw. ob Sie in LIVE auch wirklich stattfinden können ist von der Teilnehmerzahl und den aktuellen Vorgaben abhängig
- Jeder Kurs wird dual angeboten, d.h. eine LIVE vor Ort Teilnahme und / oder eine Online-Teilnahme ist möglich
- Da wir auf Basis der aktuellen Vorgaben, also sehr konservativ mit wenig Teilnehmern planen ist die Kursplatzreservierung ab sofort möglich; Eine kostenlose Stornierung deines Kursplatzes ist bis zu 6 Wochen vor Kursstart möglich;
- Alle Haltung und Bewegungskurse sind lizenzierte Präventionskurse und können von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden; Details kläre bitte mit der Krankenkasse;
- Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs und ausschließlich Online angekommen.
- Veränderungen von Kursmodalitäten werden dir nach Anmeldung zeitnah mitgeteilt und du kannst bei Änderungen jederzeit kostenfrei stornieren.



Information & Fragen:

Kursleiterin: Katrin Zeilberger

Tel: 0171/725240 oder
via Email info@katrin-move.de;

Onlineanmeldung unter:

<http://www.katrin-move.de/Kontakt/Anmeldung/>