

## CANTIENICA® Kurstermine Frühjahr 2012

Hol heraus, was in dir steckt:  
Die Kraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit,  
die Energie, die Schönheit.  
Training der intelligenten Art – mit dieser  
Methode förderst du deinen Körper.  
Ein gesunder Körper kennt kein Alter.  
Leben ist Bewegung. Wer sich besser bewegt,  
lebt besser...

### Für alle Kurse gilt:

- 3 – 6 TeilnehmerInnen
- Individuelle Betreuung

### Für alle Übungsstunden gilt:

- 3 – 7 TeilnehmerInnen
- Individuelle Betreuung
- Gruppenstunde 22.-
- 10er-Block 200.- (je 20.-)
- 20er-Block 360.- (je 18.-)
- 30er-Block 480.- (je 16.-)
- 50er-Block 650.- (je 13.-)

### Jeder Block ist 1 Jahr gültig.

Für Anmeldungen und  
weitere Informationen  
stehe ich gerne telefonisch  
zur Verfügung.

Ich freue mich auf dich!

Gertrud Weiss



1. Beckenbodentraining	jeweils Dienstag ab 17.1.2012 19.30 - 21.00	5x 1 ½ Std. 210,-
2. Beckenbodentraining	jeweils Dienstag ab 21.02.2012 8.15 – 9.45	5x 1 ½ Std. 200,-
3. Beckenbodentraining	Jeweils Mittwoch ab 21.3.2012 19.30 - 21.00	5x 1 ½ Std. 210,-
4. Cantienica® - Tag für Fortgeschrittene	Samstag, 2.6.2012 14.00 – 18.00	120,-
5. Rückenprogramm	Jeweils Dienstag ab 28.2.2012 19.30 – 21.00	5x 1 ½ Std. 210,-
6. Rückenfit Kurskurs	nach Absprache	1 Abend je 90,-
7. Faceforming	Jeweils Dienstag ab 17.4.2012 19.30 – 21.00	5x 1 1/2 Std. 210,-
8. Faceforming Kurzprogramm	Freitag 2.3.2012 16.15 – 19.15	1 Verwöhn- nachmittag je 90,-
9. GO! Laufkurs	Jeweils Montag ab 16.4.2012 18.15 – 20.15	4x 2 Std. 210,-
10. GO! - Übungsstunde	Jede Woche nach Absprache	wöchentlich
11. Powerprogramm Übungsstunden	Jeden Dienstag 10.00 – 11.00 18.00 – 19.00  Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 18.30 – 19.30 20.00 - 21.00  Jeden Freitag 8.30 – 9.30	wöchentlich
12. Einzelstunde	zu deinen persönlichen Themen	1 Stunde 70,-
13. Mini - Einzellektion	Für einen neuen Impuls	½ Stunde 35,-
14. Weitere Kurse.....	Auf Anfrage	Vereinbarung