

FREITAG	WORKSHOP	TRAINER	RAUM	DAUER
16:00 - 18:00 Uhr	KALI <i>Tabado</i>	Bernd Altenhöfer	Kaliraum	120 Minuten
18:00 - 19:00 Uhr	TACFIT <i>Kettlebell</i>	Roland Roppelt	Fitnessbox	60 Min
19:00 - 20:00 Uhr	QIGONG <i>Fan Huan</i>	Bernd Altenhöfer	Bewegungsraum	60 Min
19:00 - 21:00 Uhr	KALI <i>9 parry 9 / singlesix</i>	Roland Roppelt	Kaliraum	120 Minuten
20:00 - 21:30 Uhr	YOGA <i>open hips</i>	Franzy Deutscher	Bewegungsraum	90 Minuten

Übersicht Preise:

Freitag komplett: 60 €

Schnupperkarte (4 Kurse nach Wahl. Nur 1x pro Person gültig): 60 €

Multipass (alle Workshops, alle Tage): 170€

Drop in / Einzelne Stunden:

60 min: 15€ 90 min: 17€ 120 min: 22€

SAMSTAG	WORKSHOP	TRAINER	RAUM	DAUER
9:00 - 10:30 Uhr	CONTACT IMPRO <i>Basics</i>	Franzy	Bewegungsraum	90 min
9:00 - 11:00 Uhr	KALI <i>Double stick</i>	Arun	Kaliraum	120 min
11:00 - 12:30 Uhr	YOGA <i>Flow</i>	Franzy	Bewegungsraum	90 min
11:00 - 12:00 Uhr	TACFIT <i>Kettlebell</i>	Roland	Fitnessbox	60 min
11:30 – 13:30	KALI <i>Körperwaffen</i>	Bernd	Kaliraum	120 min
12:30 – 13:30	MOBILITY <i>Locomotion</i>	Roland	Bewegungsraum	60 min
13:30 – 15:30	CONTACT <i>Survival skills</i>	Arun	Bewegungsraum	120 min
14:00 – 16:00 Uhr	KALI <i>Boden</i>	Roland	Kaliraum	120 min

16:00 – 17:00 Uhr	KÖRPERARBEIT <i>Lockern</i>	Franzy	Bewegungsraum	60 min
17:00 – 18:30 Uhr	KALI <i>Messer</i>	Bernd	Kaliraum	90 min
17:00 – 18:30 Uhr	YOGA <i>Armbalancen</i>	Franzy	Bewegungsraum	90 min
18:30 – 19:30 Uhr	QIGONG <i>Stilles QiGong</i>	Bernd	Bewegungsraum	60 min

Übersicht Preise:

Samstag komplett: 100 € **Schnupperkarte** (4 Kurse nach Wahl. Nur 1x pro Person gültig): 60 € **Multipass** (alle Workshops, alle Tage): 170€

Drop in / Einzelne Stunden: **60 min:** 15€ **90 min:** 17€ **120 min:** 22€

SONNTAG	WORKSHOP	TRAINER	RAUM	DAUER
9:00 – 11:00 Uhr	KALI <i>Single Stick</i>	Arun	Kaliraum	120 min
9:00 – 11:00 Uhr	YOGA <i>Warrior sequence</i>	Franzy	Bewegungsraum	120 min
10:00 – 11:00 Uhr	CROSSTR. <i>Gewichte</i>	Bernd	Fitnessbox	60 min
11:00 – 13:00 Uhr	KÖRPERARBEIT <i>uvm.</i>	Franzy und Roland	Bewegungsraum	120 min
11:00 – 13:00 Uhr	KALI <i>Körperschild</i>	Bernd	Kaliraum	120 min
13:00 – 15:00 Uhr	CONTACT <i>Contemporary</i>	Arun	Bewegungsraum	120 min
13:00 – 15:00 Uhr	KALI <i>Helm & Handschuh</i>	Roland	Kaliraum	120 min
15:00 – 16:00 Uhr	FASZIEN FITNESS	Bernd	Bewegungsraum	60 min

Übersicht Preise:

Sonntag komplett: 80 €

Schnupperkarte (4 Kurse nach Wahl. Nur 1x pro Person gültig): 60 €

Multipass (alle Workshops, alle Tage): 170€

Drop in / Einzelne Stunden:

60 min: 15€

90 min: 17€

120 min: 22€