

DAS STUDIO

FÜR ACHTSAME KÖRPERARBEIT,
HALTUNG & BEWEGUNG

 Antje Krämer
vitalbalance
gesundheitsorientiertes Gruppen- und Einzeltraining



PILATES / YOGA / GYROTONIC® / FASZIEN / RÜCKENWORKIN / SHIATSU

KURSGEBÜHREN: 10er Kurs: 95,- € Schüler oder Studenten: 85,- € (inkl. Eingangsgespräch)
 Einzelne Kurstermine: 12,- € / Einheit Stornogeühr: 20,- € Kursleitung: Antje Krämer

Kursprogramm und Teilnahmegebühren: Gültig ab 19.9.2017



Jetzt auch auf Facebook: **Vitalbalance-Schiltach**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Pilates	Termine für Personaltraining und Shiatsu nach Anfrage (Montag – Samstag)	9.15 – 10.15 Pilates Mami & Baby auf Anfrage	9.00 – 10.00 Yoga meets Pilates 10.15 – 11.15 Seniorengymnastik & Sturzprävention <small>(Ulmer Modell: AOK-empfohlen)</small>	
17.00 – 18.00 Hansgrohe Sanftes Yoga Yang entspannendes Yin 18.15 – 19.15 Faszien Training als ganzheitliches Myofasziales Workout	17.00 – 18.00 Hansgrohe Power Yoga Vinyasa Stil 18.00 – 19.00 Hansgrohe Bodyfit 19.30 – 20.30 Pilates mit Jule NEUER KURS mit Julia Harter	17.00 – 18.00 Hansgrohe Faszientraining nach R. Schleip 18.15 – 19.15 Pilates 19.30 – 20.30 Athletic Pilates	12.30 – 13.30 Hansgrohe Rücken und Faszien 17.00 – 18.00 Hansgrohe Pilates* 18.15 – 19.15 Pilates* * NEU: Trainer im Wechsel Antje Krämer / Steffi Schneider	17.00 – 17.45 YogaKIDS (5-7 Jahre) (14-tägig) 18.00 – 19.00 YogaZEIT Vinyasa / Chi Yoga Yin Yoga

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER TEL.: 0 78 36 / 95 79 182

www.antje-kraemer.de



Antje Krämer: DTB Ausbilderin / BASI Pilates -Trainerin (DPV) / Yoga Therapeutin

Vitalbalance | Gerbergasse 12 | 77761 Schiltach
 Telefon: 0 78 36 / 95 79 182 | E-Mail: anneschiltach@t-online.de

