# Kurstermine

| Tag | Park | Kurs | Stetige Kurszeiten<br>Wenn du einen Präventionskurs buchen möchtest, schreibe uns. |
|---|---|---|---|
| Dienstag | Vorgebirgspark (Zollstock) | OUTDOOR ZIRKEL | 17:30-18:30 Uhr<br>alle Stufen<br>Rosengarten |
| | | SPECK&RUN | 18:45-19:45 Uhr<br>Fortgeschrittene<br>Kunstschule |
| | Blücherpark (Ehrenfeld) | OUTDOOR ZIRKEL | 19:00-20:00 Uhr<br>alle Stufen<br>Rosengarten |
| | Forstbotanischer Garten (Rodenkirchen) | SPECK&RUN | 19:00-20:00 Uhr<br>Einsteiger 1<br>Parkplatz |
| Donnerstag | Vorgebirgspark (Zollstock) | OUTDOOR ZIRKEL | 19:15-20:15 Uhr<br>alle Stufen<br>Kleiner Spielplatz |

# Unsere Preise

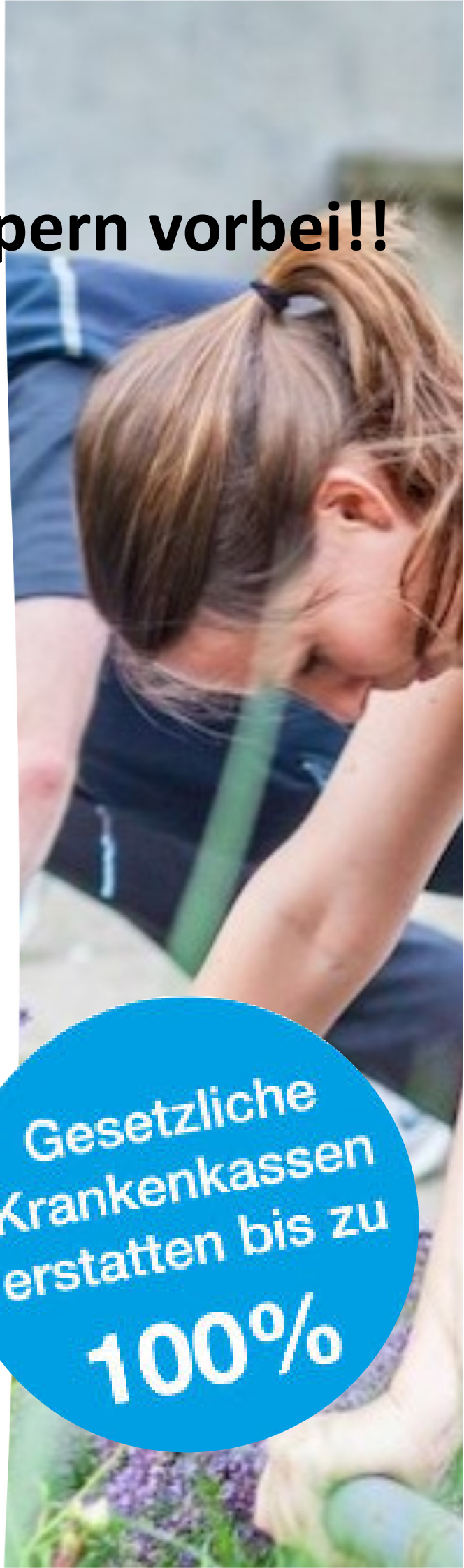
## Komm zum Schnuppern vorbei!!

**Präventionskurs 8 Wochen: 139,-€**
Gesetzliche KK erstatten mind. 75€

**4er Karte: 59,-€** - Gültigkeit 5 Wo.
**10er Karte: 145,-€** - Gültigkeit 14 Wo.
**6 Monate: 280,-€** - Gültigkeit 24 Wo.

**„Die Einsteiger 1“:**
10 Min. Walkingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

**„Die Einsteiger 2“:**
10 Min. langsame Joggingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

**„Die Fortgeschrittene“:**
10 Min. Joggingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

**Outdoor Zirkel Training :**
Ganzkörper – Workouts ohne Geräte mit Matte. Für alle Fitness-Level geeignet.