

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Kursübersicht ab Januar 2014

Präventive Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit etwas Neues zu lernen. Gesetzliche Krankenkassen unterstützen dies. Fragen Sie Ihre Krankenkasse!

Unsere Kurse leiten:

Jürgen Rappard – Dipl. Sportlehrer
Sigrid Hermanns – Sporttherapeutin
Sören Wöhe – Sportwissenschaftler B.A.

Nordic Rücken Fit!®

Die Nordic Walking Technik wird erlernt, Dehn- und Kräftigungsübungen mit den Stöcken ergänzen die Einheiten

8 x 1,25h – 99,90€ incl. Leihmaterial

LG - Kurparkparkplatz Uelzener Str.

Mi 12.03.-30.04.14 9.00-10.15

Mi 04.06.-23.07.14 9.00-10.15

Mi 10.09.-29.10.14 9.00-10.15

Von 0 auf 45 - Joggen f. Einsteiger

Mehr Ausdauer Schritt für Schritt

9 x 1h – 99,90€

LG – Kurparkparkplatz

Di 29.04.-24.06.14 18.30-19.30

Moderne Rückenschule

Mischung aus Theorie und Praxis – viel

Gutes für einen gesunden Rücken

8 x 1h – 99,90€

Barendorf – Kindergarten

Mo 06.10.-08.12.14 20.00-21.00

ohne 27.10.+3.11.

BBR – Beratung & Bewegung Rappard
Kirsten + Jürgen Rappard GbR

Finkenweg 7 · 21397 Barendorf

Tel. 04137 820052 · Fax 04137 820051

info@bbr-rappard.de · www.bbr-rappard.de



UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Wassergymnastik

Kräftigung für den gesamten Körper

Reinstorf – Helnan Hotel (ca. 26° Wassertemp.)

8 x 45 Minuten – 99,90€

Di 18.02.-08.04.14 19.00-19.45

Do 20.02.-10.04.14 9.45-10.30

Di 06.05.-24.06.14 o.10.6. 19.00-19.45

Do 08.05.-03.07.14 o.29.5. 9.45-10.30

Di 16.09.-04.11.14 19.00-19.45

Sturzprävention

Speziell für Ältere, die ihre Kondition, Koordinationsfähigkeit, Konzentration, Kraftfähigkeit erhalten möchten

8 x 1h – 99,90€ + 1. Termin = Infoveranstaltung

LG – Geschwister-Scholl Haus

Di 18.03.-13.05.14 10.30-11.30

Di 03.06.-29.07.14 10.30-11.30

Autogenes Training

Autosuggestion beeinflusst innere

Unruhe, Stressfolgen und Ängste positiv

8 x 1h 99,90€

Barendorf, Kindergarten

Mo 27.01.-17.03.14 20.00-21.00

Progressive Muskelentspannung

Bewusste Anspannung und Entspannung

bestimmter Muskeln baut Stress ab und

steigert das Wohlbefinden

8 x 1h – 99,90€

LG – Geschwister- Scholl Haus

Di 16.09.-18.11.14 o.28.10.+4.11. 10.30-11.30

BBR – Beratung & Bewegung Rappard
Kirsten + Jürgen Rappard GbR

Finkenweg 7 · 21397 Barendorf

Tel. 04137 820052 · Fax 04137 820051

info@bbr-rappard.de · www.bbr-rappard.de



UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Wassergymnastik ab 06.05. kann für 12 Wochen gebucht werden (149€)!

Für den zweiten Kurs im Jahr gewähren wir 20€, für den dritten Kurs 30€ Rabatt; für eine Neukundenvermittlung erhalten Sie 30€ Rabatt auf Ihren nächsten Kurs

Fortlaufende Angebote 2014

Diese Angebote werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt!

Nordic Walking Treff

Für aktive Nordic Walker in 1-2 Gruppen monatl. 15€ (mind. 10 Teilnehmer)

LG - Kurparkparkplatz

Mi 8.1.-17.12.14. 9.00-10.30

Feierabend-Lauftreff

Für alle, die ca. 30 Minuten am Stück laufen können und Lust haben auf ein abwechslungsreiches Lauftraining in einer Gruppe

monatl. 15€ (mind. 8 Teilnehmer)

LG – Kurparkparkplatz

Di 07.01.-23.12.14 18.30-19.30

Ferien nach Absprache

Sturzprävention

Ideal bei regelmäßiger Teilnahme

monatl. 25€ - (mind. 7 Teilnehmer)

LG – Tanzschule Beuss, Ilmenastr.

Mi 08.01.-17.12.14 11.00-12.00

Ferien nach Absprache

BBR – Beratung & Bewegung Rappard
Kirsten + Jürgen Rappard GbR

Finkenweg 7 · 21397 Barendorf

Tel. 04137 820052 · Fax 04137 820051

info@bbr-rappard.de · www.bbr-rappard.de

