

## 10er-Ticket Online Training (Tages-Ticket)

Du möchtest wenigstens einmal pro Woche Yoga oder/und Smovey Training praktizieren, und das ganz flexibel?

Du nutzt gerne Trainingsrahmen- und Ziele, um in der Umsetzungskraft zu bleiben? Oder um den inneren Schweinehund in Schach zu halten?

**Dann buche das ak Life Balance 10er-Ticket "Highly Flexible", und wähle deinen Trainingstag ganz individuell. Nutze die Möglichkeit auch beide Kursangebote an einem Tag zu belegen, je nach Tagesverfassung!**

**Kosten € 110,- p.P. inkl. 16% Ust.**

Das 10er-Ticket ist personengebunden. Es ist flexibel einsetzbar, nicht Kurs gebunden, **Gültig für den Zeitraum vom 02.11.2020 bis zum 28.02.2021; vom 01.12.2020 bis 30.03.2021 & 04.01.2021 bis 30.04.2021.**

### Wochentrainingsplan

#### **Montag: 45 + 30**

19.30 bis 20.15 Uhr **Yoga fließend und dynamisch** (Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen)

20.30 bis 21.00 Uhr **Bauch intensiv**

#### **Dienstag: 45 + 45**

19.00 bis 19.45 Uhr **SmoveyTRAINING** Power (Cardio)

20.00 bis 20.45 Uhr **Faszien Yoga** (Mittleres Trainingslevel, mit Bällchen & Co)

#### **Mittwoch: 45 oder 45 +15**

19.00 bis 19.45 Uhr **Yin Yoga**

20.00 bis 21.00 Uhr **Power Yoga 45+15** (Fayo mit Bällchen & Co)

#### **Donnerstag: 45 + 15**

19.30 bis 20.30 Uhr **SmoveyTRAINING** (Cardio) +  
(45 Minuten Smovey + 15 Minuten BauchTRAINING)

#### **Samstags oder sonntags „Happy Weekend TRAINING“**

18.00 bis 19.00 Uhr **Happy Weekend 30 + 30**

(30 Minuten **Bauch intensiv** + 30 Minuten **Yoga**)



*Virtuelles Café: Termine nach Vereinbarung*

Ich behalte mir vor das „Samstags Kurs-Angebot“ flexibel auch am Sonntag anzubieten. *Die Teilnehmer werden rechtzeitig informiert.*

**An folgenden Tagen (Feiertagen, Fortbildungs- und Urlaubstagen) findet kein Training durch ak Life Balance statt:**

Do 22.10.20; Sa 31.10. & So 01.11.20; Sa 14.11.20; Mi 18.11.20; Do 24.12.20; So 27.12.20; Do 31.12.20; Sa 02.01. & So 03.01.21; Do 28.01.21; Di 02.02.21; Do 25.02.21; Sa 06.03. & So 07.03.21, Mo 15.03.21; Mi 31.03.21; Do 01.04.21; Sa 03.04.21; Di 06.04.21; Sa 10.04. & So 11.04.21; Sa 08.05. & So 09.05.21, weitere Termine folgen...

**Wichtig:** Generell findet ein Online Training durch ak Life Balance ab einer eingeloggten Teilnehmeranzahl von Minimum 3 Personen statt.

Aktualisierung am 26.10.2020