

Training's Angebot - „Flatrate 6 Monate“

ak Life Balance Flat PREMIUM „6 Monate“

Teilnahme an allen Kursen, inklusive 2 x im Monat eine Meditation gratis

Kosten: € 75,- pro Monat p.P. inkl. 16% / 19% USt., zahlbar in 6 monatlichen Raten.

Start am **15.10.2020** bis zum **15.04.2021**.

Alternativ auch Start am **15.11.2020** bis zum **15.05.2021**.

Weitere Start-Termine auf Anfrage.

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 23.10.2020