

## Aquafitness

1. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Donnerstag	07.01.2016	09:50	10 x 45	94,-
Donnerstag	07.01.2016	15:50	10 x 45	94,-
Donnerstag	07.01.2016	18:40	10 x 45	94,-
Dienstag	12.01.2016	17:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	13.01.2016	16:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	13.01.2016	18:40	6 x 45	58,-
Dienstag	19.01.2016	16:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	20.01.2016	17:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	02.03.2016	18:40	6 x 45	58,-
Dienstag	15.03.2016	17:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	23.03.2016	16:30	8 x 45	75,-
Donnerstag	31.03.2016	09:50	6 x 45	58,-
Donnerstag	31.03.2016	18:40	10 x 45	94,-
Dienstag	05.04.2016	16:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	06.04.2016	17:30	8 x 45	75,-
Donnerstag	07.04.2016	15:50	14 x 45	131,-
Mittwoch	27.04.2016	18:40	6 x 45	58,-
Dienstag	24.05.2016	17:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	01.06.2016	16:30	10 x 45	94,-
Donnerstag	02.06.2016	09:50	8 x 45	75,-
Dienstag	07.06.2016	16:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	08.06.2016	17:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	15.06.2016	18:40	6 x 45	58,-
Donnerstag	23.06.2016	18:40	10 x 45	94,-

2. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	26.07.2016	17:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	03.08.2016	18:40	6 x 45	58,-
Donnerstag	04.08.2016	09:50	5 x 45	47,-
Dienstag	30.08.2016	16:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	14.09.2016	16:30	6 x 45	58,-
Donnerstag	15.09.2016	09:50	6 x 45	58,-
Donnerstag	15.09.2016	15:50	14 x 45	131,-
Donnerstag	15.09.2016	18:40	14 x 45	131,-
Mittwoch	21.09.2016	17:30	6 x 45	58,-
Dienstag	27.09.2016	17:30	6 x 45	58,-
Mittwoch	28.09.2016	18:40	6 x 45	58,-
Mittwoch	02.11.2016	16:30	6 x 45	58,-
Donnerstag	03.11.2016	09:50	8 x 45	75,-
Dienstag	08.11.2016	16:30	8 x 45	75,-
Mittwoch	09.11.2016	17:30	6 x 45	58,-
Dienstag	15.11.2016	17:30	6 x 45	58,-
Mittwoch	16.11.2016	18:40	6 x 45	58,-

## Aquafitness 70+

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	26.01.2016	10:45	8 x 45	75,-
Dienstag	05.04.2016	10:45	8 x 45	75,-
Dienstag	07.06.2016	10:45	8 x 45	75,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	06.09.2016	10:45	8 x 45	75,-
Dienstag	08.11.2016	10:45	8 x 45	75,-

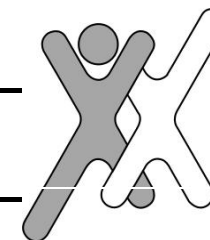
Die allgemeinen Anmeldebedingungen finden Sie unter [www.flexibel.de](http://www.flexibel.de).  
Für evtl. Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kitzinger Land eG • BIC: GENODEF10BR9 • IBAN: DE50791614990100110299

Am Greinberg 25 • 97199 Ochsenfurt • Inhaberin: Christine Hügelschäfer-Ewert • Tel.: (09331) 908-1026 • Fax: (09331) 908-1025 • [praxis@flexibel.de](mailto:praxis@flexibel.de) • [www.flexibel.de](http://www.flexibel.de)

Öffnungszeiten der Praxis:  
Montag - Freitag 7:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag 8:00 bis 16:00 Uhr

Direkt vor der Praxis sind ausreichend kostenfreie Parkplätze vorhanden!



## Babyschwimmen ( ab 6 Monate )

1. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	11.01.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Freitag	15.01.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Mittwoch	20.01.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Montag	14.03.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Freitag	01.04.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Mittwoch	06.04.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Montag	30.05.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Freitag	03.06.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Mittwoch	08.06.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-

2. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	12.09.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Mittwoch	28.09.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-
Freitag	14.10.2016	10:20	8 x 45	€ 80,-

## Kleinkinderschwimmen ( ab 20 Monate )

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Donnerstag	28.01.2016	11:00	6 x 45	€ 60,-
Donnerstag	21.04.2016	11:00	6 x 45	€ 60,-
Donnerstag	30.06.2016	11:00	6 x 45	€ 60,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Donnerstag	25.08.2016	11:00	6 x 45	€ 60,-
Donnerstag	03.11.2016	11:00	6 x 45	€ 60,-

## Rückbildungsgymnastik im Wasser

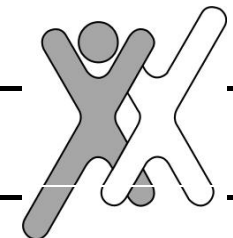
Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	08.01.2016	16:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	04.03.2016	16:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	13.05.2016	16:30	6 x 45	€ 58,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	08.07.2016	16:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	16.09.2016	16:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	11.11.2016	16:30	6 x 45	€ 58,-

## Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	15.01.2016	17:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	01.04.2016	17:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	03.06.2016	17:30	6 x 45	€ 58,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	29.07.2016	17:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	16.09.2016	17:30	6 x 45	€ 58,-
Freitag	11.11.2016	17:30	6 x 45	€ 58,-



## Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn

1. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	25.01.2016	10:30	8 x 60	€ 88,-
Montag	30.05.2016	10:30	8 x 60	€ 88,-

2. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	19.09.2016	10:30	8 x 60	€ 88,-

## Bauch- Beine- Po

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	13.01.2016	09:30	9 x 60	€ 50,-
Mittwoch	06.04.2016	09:30	6 x 60	€ 33,-
Mittwoch	01.06.2016	09:30	9 x 60	€ 50,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	14.09.2016	09:30	7 x 60	€ 39,-
Mittwoch	09.11.2016	09:30	6 x 60	€ 33,-

## FLEXXumba

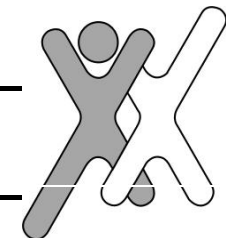
Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	13.01.2016	10:40	9 x 60	€ 50,-
Mittwoch	06.04.2016	10:40	6 x 60	€ 33,-
Mittwoch	01.06.2016	10:40	9 x 60	€ 50,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	14.09.2016	10:40	7 x 60	€ 39,-
Mittwoch	09.11.2016	10:40	6 x 60	€ 33,-

## Gerätetraining für den Rücken

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	08.01.2016	17:00	8 x 60	€ 82,-
Freitag	11.03.2016	17:00	8 x 60	€ 82,-
Freitag	03.06.2016	17:00	8 x 60	€ 82,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	09.09.2016	17:00	8 x 60	€ 82,-
Freitag	11.11.2016	17:00	8 x 60	€ 82,-



## Gymnastikkurs für Diabetiker

1. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	22.01.2016	18:00	8 x 60	€ 88,-
Freitag	03.06.2016	18:00	8 x 60	€ 88,-

2. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	30.09.2016	18:00	8 x 60	€ 88,-

## Kindermassage Workshop ( 6-9 Jährige )

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	21.03.2016	13:00	1 x 120	€ 22,-
Montag	23.05.2016	13:00	1 x 120	€ 22,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	12.09.2016	13:00	1 x 120	€ 22,-
Mittwoch	02.11.2016	13:00	1 x 120	€ 22,-

**Kinderrückenschule auf Anfrage** gerne auch vor Ort in Kindergärten und Schulen !

**Gerne kommen wir auch zu Ihnen ins Haus, in die Firma, in den Kindergarten,  
in die Schule, in den Sportverein oder zu den Vereinen vor Ort.  
Individuelle Kursangebote sind ab 7 Personen möglich.**

## Nordic Walking

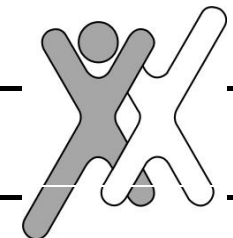
Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	19.04.2016	18:30	8 x 60	€ 62,-
Dienstag	21.06.2016	18:30	8 x 60	€ 62,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	06.09.2016	18:30	8 x 60	€ 62,-

## Partnermassage Workshop

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer	Kosten p. Pers.
Dienstag	05.01.2016	17:00	3 Stunden	€ 29,-
Samstag	09.01.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-
Samstag	27.02.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-
Samstag	02.04.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-
Samstag	14.05.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer	Kosten p. Pers.
Samstag	01.10.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-
Samstag	26.11.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-
Mittwoch	28.12.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-
Freitag	30.12.2016	10:00	3 Stunden	€ 29,-



## Rückenschul – Kurse

1. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	18.01.2016	18:30	8 x 60	€ 88,-
Montag	30.05.2016	18:30	8 x 60	€ 88,-

2. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	08.08.2016	18:30	8 x 60	€ 88,-
Montag	24.10.2016	18:30	8 x 60	€ 88,-

## Pilates / Power-Pilates / Pilates 70+ / Pilates für Anfänger

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Donnerstag	07.01.2016	09:30	8 x 60	€ 44,-
Freitag	08.01.2016	15:00	8 x 60	€ 44,-
Montag	11.01.2016	15:30	8 x 60	€ 44,-
Dienstag	12.01.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	13.01.2016	17:30	10 x 60	€ 55,-
Freitag	15.01.2016	16:00	8 x 60	€ 44,-
Montag	25.01.2016	16:30	12 x 60	€ 66,-
Mittwoch	27.01.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Donnerstag	03.03.2016	09:30	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	09.03.2016	15:00	8 x 60	€ 44,-
Montag	14.03.2016	15:30	8 x 60	€ 44,-
Dienstag	15.03.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	30.03.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	06.04.2016	16:00	6 x 60	€ 33,-
Mittwoch	06.04.2016	17:30	6 x 60	€ 33,-
Dienstag	31.05.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	01.06.2016	17:30	10 x 60	€ 55,-
Mittwoch	15.06.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Montag	04.07.2016	15:30	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	06.07.2016	15:00	8 x 60	€ 44,-
Donnerstag	07.07.2016	09:30	8 x 60	€ 44,-
Montag	11.07.2016	16:30	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	13.07.2016	16:00	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	31.08.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Dienstag	13.09.2016	18:40	7 x 60	€ 39,-
Mittwoch	14.09.2016	17:30	8 x 60	€ 44,-
Montag	17.10.2016	15:30	9 x 60	€ 50,-
Mittwoch	19.10.2016	15:00	10 x 60	€ 55,-
Donnerstag	20.10.2016	09:30	10 x 60	€ 55,-
Montag	24.10.2016	16:30	8 x 60	€ 44,-
Mittwoch	02.11.2016	18:40	8 x 60	€ 44,-
Dienstag	08.11.2016	18:40	7 x 60	€ 39,-
Mittwoch	16.11.2016	17:30	6 x 60	€ 33,-

## Wirbelsäulengymnastik - Bewegter - FLEXXibler Rücken + Fascientraining

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	13.01.2016	10:40	9 x 60	€ 50,-
Mittwoch	06.04.2016	10:40	6 x 60	€ 33,-
Mittwoch	01.06.2016	10:40	9 x 60	€ 50,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	14.09.2016	10:40	7 x 60	€ 39,-
Mittwoch	09.11.2016	10:40	6 x 60	€ 33,-

Die allgemeinen Anmeldebedingungen finden Sie unter [www.flexibel.de](http://www.flexibel.de).  
Für evtl. Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

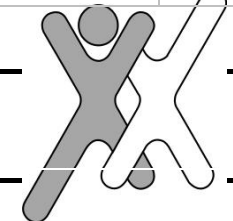
Bankverbindung: Raiffeisenbank Kitzinger Land eG • BIC: GENODEF10BR9 • IBAN: DE50791614990100110299

Am Greinberg 25 • 97199 Ochsenfurt • Inhaberin: Christine Hügelschäfer-Ewert • Tel.: (09331) 908-1026 • Fax: (09331) 908-1025 • [praxis@flexibel.de](mailto:praxis@flexibel.de) • [www.flexibel.de](http://www.flexibel.de)

Öffnungszeiten der Praxis:

Montag - Freitag 7:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag 8:00 bis 16:00 Uhr

Direkt vor der Praxis sind ausreichend kostenfreie Parkplätze vorhanden!



## Qigong für die Wirbelsäule

1. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	12.01.2016	09:00	10 x 60	€100,-
Dienstag	05.04.2016	09:00	8 x 60	€ 80,-
Dienstag	07.06.2016	09:00	8 x 60	€ 80,-

2. Halbjahr:

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	13.09.2016	09:00	8 x 60	€ 80,-
Dienstag	15.11.2016	09:00	6 x 60	€ 60,-

## Tai Chi – Griffel-Qigong

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	19.01.2016	10:00	8 x 60	€ 80,-
Dienstag	29.03.2016	10:00	8 x 60	€ 80,-
Dienstag	31.05.2016	10:00	8 x 60	€ 80,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Dienstag	06.09.2016	10:00	8 x 60	€ 80,-
Dienstag	08.11.2016	10:00	7 x 60	€ 70,-

## „8 Brokate“-Qigong im Sitzen

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	15.01.2016	08:00	8 x 60	€ 80,-
Freitag	11.03.2016	08:00	8 x 60	€ 80,-
Freitag	27.05.2016	08:00	8 x 60	€ 80,-

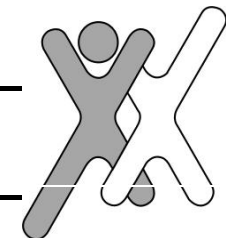
Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Freitag	29.07.2016	08:00	8 x 60	€ 80,-
Freitag	30.09.2016	08:00	10 x 60	€100,-

## Yoga

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Mittwoch	03.02.2016	19:45	8 x 90	79,-
Mittwoch	06.04.2016	19:45	8 x 90	79,-

Tag	Datum	Uhrzeit	Dauer in Min.	Kosten
Weitere Termin auf Anfrage!				

Druckfehler vorbehalten!



## Kursanmeldung:

Sehr geehrte Damen und Herren, bitte füllen Sie die Anmeldung vollständig aus. Sie erleichtern uns damit die Arbeit. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Name der Teilnehmers:	Vorname:	Geburtsdatum	Straße / Nr.	PLZ	Wohnort
Telefonnummer privat	Telefonnummer dienstlich	Mobilnummer	Krankheitsbedingte Einschränkung vorhanden?		Krankenkasse
			<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, und zwar ...		

Die Kursgebühr ist in voller Höhe bis 14 Tage vor Kursbeginn zu zahlen. Bei Rücktritt bis 10 Tage vor Kursbeginn wird die bereits bezahlte Kursgebühr abzüglich einer **Bearbeitungsgebühr von € 5,- zurückerstattet.**

Teilnahmebedingungen:

- Die Kursgebühr ist in voller Höhe - laut Ausschreibung- vor Kursbeginn zu zahlen. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Verantwortung dafür, ob und wann und unter welchen Voraussetzungen Zuschüsse der Krankenkasse gewährt werden. Die Beantragung derartiger Zuschüsse ist allein Sache der Kursteilnehmers.
- Bei Kursen, die die Krankenkasse bezuschusst, wird bei regelmäßiger Teilnahme zum Kursende eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.
- Rücktrittsmöglichkeit des Teilnehmers, siehe Angaben oben. Tritt der Teilnehmer später von seinem Vertrag zurück, wird die Kursgebühr in vollem Umfang fällig. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor den Kurs abzusagen. Die Kursgebühr wird rückerstattet. Findet ein einzelner Termin wegen Krankheit des Kursleiters, schlechten Wetterbedingungen oder sonstigen vom Kursleiter nicht zu vertretenden Umständen (höhere Gewalt) nicht statt, wird der Termin nachgeholt. Der Teilnehmer ist in diesen Fällen nicht zur Rückforderung der Kursgebühr berechtigt.
- Der Teilnehmer ist spätestens zu Beginn des Kurses oder eines einzelnen Termins verpflichtet, dem Trainer alle aktuellen und chronischen Umstände mitzuteilen, die seine Leistungsfähigkeit und seinen Gesundheitszustand beeinträchtigen.
- Über die medizinische Unbedenklichkeit zur Teilnahme am Kurs trotz einer Gesundheitsbeeinträchtigung ist eine ärztliche Bescheinigung unaufgefordert vorzulegen. Der Veranstalter schließt jegliche Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden aus, die auf einer unterlassenen oder falschen Mitteilung hierüber beruhen, soweit der Veranstalter aufgrund des allgemeinen Erscheinungsbildes des Teilnehmers die Körper- und Gesundheitsgefahren nicht selbstständig erkennen kann.
- Schadensersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist.
- Ich bin mit der Speicherung der personenbezogene Teilnehmerdaten zum Zwecke der Organisation / Verwaltung und Information, gemäß den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes, einverstanden. Ich habe jederzeit das Recht vom Veranstalter Auskunft über meine gespeicherten Daten zu erhalten.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu:

Kursbezeichnung: ..... Kursgebühr: € ..... Beginn: ..... **an und erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.**

Ort, Datum: ..... Unterschrift des Teilnehmers: .....

