

# MachMit-Verein<sup>®</sup>

Mehr Freude am Leben



Unser neues Frühjahrs-  
und Sommerprogramm  
2020 – ist ab  
sofort online buchbar!



Kursteilnehmer  
Ich bin  
dabei,  
und du?  
werben Kursteilnehmer!

 MachMitVerein

#Fitness #Entspannung #Spas



## ZUMBA® KIDS | 1026 F

Für Kinder zwischen  
7 und 11 Jahren

Kursstart voraussichtlich im  
März 2020. Neuigkeiten  
unter: [www.machmitverein.de](http://www.machmitverein.de)

## NEU | DRUMS ALIVE | 0620 F

Ausdauer, Koordination  
und Kräftigung des ganzen  
Körpers



**Termine:** 7 x Montag, 23.03.  
bis 25.05.20, 18.30 bis 19.45  
Uhr | **Leitung:** Karin Pries,  
Drums Alive Instructorin,  
Aerobic Trainerin | **Bitte  
mitbringen:** bequeme Sport-  
kleidung, Hallenturnschuhe,  
Getränk

**Gebühr € 59,50 |  
Mitglieder € 42,00**

## NEU | MAWIBA | 0702 F

Tanzen für Mamas  
mit ihrem Baby

**Termine:** 3 x Mittwoch, 05.02.  
bis 19.02.20, 9.00 bis 10.00  
Uhr | **Leitung:** Katrin Eich-  
ler, zertifizierte Mawiba-  
Trainerin | **Bitte mitbringen:**  
bequeme Sportkleidung,  
Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 31,50 |  
Mitglieder € 24,00**

## NEU | MAWIBA | 0703 F

Tanzen für Mamas  
mit ihrem Baby



**Termine:** 3 x Mittwoch, 05.02.  
bis 19.02.20, 10.30 bis  
11.30 Uhr | **Leitung:** Katrin  
Eichler, zertifizierte Mawiba-  
Trainerin | **Bitte mitbringen:**  
bequeme Sportkleidung,  
Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 31,50 |  
Mitglieder € 24,00**

## NEU | LAUFTREFF – SCHNUPPERKURS | 1101 F

Vorläufig nicht im Programm!

## NEU | REAKTIVES TRAINING | 1202 F

Walking & Workout im Freien

**Termine:** 4 x Mittwoch, 11.03.



# Gymnastik und Fitness

bis 01.04.20, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr | **Leitung:** Wolfgang Stock, Trainer für Reaktives Walking | **Treffpunkt:** Am Fuchsbogen, Ecke Livry-Gargan-Straße, FFB (Buchenau) | **Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, gute Walking-/Laufschuhe

**Gebühr € 26,00 | Mitglieder € 20,00**

## PILOXING® | ★ | 1021 F

**Pilates, Boxen & Tanz in einem Workout völlig neu kombiniert.**



**Termine:** 15 x Montag, 02.03. bis 06.07.20, 20.10 bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Leonie Artus, PILOXING® Elite Instructor | **Ort:** Turnhalle Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk (Barfußtraining)

**Gebühr € 97,50 | Mitglieder € 75,00**

## AROHA® GESUNDHEITSTRAINING | ★ | 1010 F

**Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen**

**Termine:** 14 x Montag, 09.03.



bis 20.07.20, 17.15 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 91,00 | Mitglieder € 70,00**

## AROHA® GESUNDHEITSTRAINING | ★ | 1011 F

**Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen**

**Termine:** 14 x Donnerstag, 12.03. bis 23.07.20, 19.45 bis 20.45 Uhr | **Leitung:** Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 91,00 | Mitglieder € 70,00**

## BODYART® STRENGTH | 0611 F

**Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein**

**Termine:** 8 x Montag, 13.01. bis 16.03.20, 18.30 bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Andrea Praml, BodyART® Trainerin | **Bitte mitbringen:** bequeme Klei-

# Gymnastik und Fitness

dung, Handtuch (Matte vorhanden)

**Gebühr € 71,20 |  
Mitglieder € 50,40**

## ENERGY DANCE® POWERGYMNASTIK | ★ | 0801 F

**Raus aus dem Kopf,  
rein in den Körper**



**Termine:** 12 x Dienstag, 17.03. bis 30.06.20, 19.10 Uhr bis 20.25 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 80,40 |  
Mitglieder € 56,40**

## ENERGY DANCE® UND HATHA YOGA 55+ | ★ | 0803 F

**Mit Schwung in den Tag  
starten – für Frauen und  
Männer ab 55 Jahren**

**Termine:** 6 x Donnerstag, 12.03. bis 30.04.20, 09.30 bis 10.30 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung,

Hallenturnschuhe, Handtuch (Matte vorhanden), Getränk

**Gebühr € 45,00 |  
Mitglieder € 30,00**

## BAUCH-BEINE-PO GYMNASTIK | ★ | 0901 F

**Straffer Po, schöne Beine und  
glatter Bauch**

**Termine:** 13 x Dienstag, 17.03. bis 07.07.20, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | **Leitung:** Kristin Lengsfeld, Übungsleiterin | **Ort:** Turnhalle Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 74,10 |  
Mitglieder € 52,00**

## ZUMBA® FITNESS | ★ | 1001 F

**Fitness zu heißer Latino Musik**

**Termine:** 16 x Montag, 02.03. bis 13.07.20, 19 Uhr bis 20 Uhr | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Turnhalle Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 88,00 |  
Mitglieder € 61,60**



Es gibt einen Extra-Eingang im hinteren Gebäudefl



**ZUMBA® FITNESS | ★ | 1007 H**

**Fitness zu heißer Latino Musik**

**Termine:** 16 x Montag, 02.03. bis 13.07.20, 18 bis 19 Uhr |

**Leitung:** Inka Pawlow, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Turnhalle Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 88,50 |**

**Mitglieder € 61,60**

**Auch als Jahreskurs buchbar!**

**ZUMBA GOLD® | ★ | 1005 F**

**Langsameres Tempo für Einsteiger**



**Termine:** 12 x Freitag, 06.03. bis 10.07.20, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Bitte mitbringen:** siehe Kurs 1001 F

**Gebühr € 66,00 |**

**Mitglieder € 46,20**

**NEU | ZUMBA GOLD® | ★ | 1003 F**

**Langsameres Tempo für Einsteiger**

**Termine:** 12 x Freitag, 06.03. bis 10.07.20, 17.45 bis 18.45

Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 66,00 |**

**Mitglieder € 46,20**

**ZUMBA GOLD® | ★ | 1006 F**

**Langsameres Tempo für Einsteiger**

**Termine:** 12 x Freitag, 06.03.20 bis 10.07.20, 19 bis 20 Uhr |

**Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 66,00 |**

**Mitglieder € 46,20**

**NEU | BODYSTYLING | ★ | 0616 HF**

**Mit Functional- und Intervalltraining**

**Termine:** 14 x Freitag, 06.03. bis 10.07.20, 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA® Instructor | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Gebühr € 81,20 |**

**Mitglieder € 57,40**





## PILATES | 1401 F

### Sportlich Aktive und Fortgeschrittene

**Termine:** 16 x Montag, 02.03.  
bis 13.07.20, 9.00 Uhr bis  
10.00 Uhr | **Leitung:** Rosi  
Pschorr, Pilates Instructor |  
**Bitte mitbringen:** Handtuch  
(Matte vorhanden), dicke  
Socken

**Gebühr € 124,80 |**  
**Mitglieder € 83,20**

## PILATES | 1402 F

### Sportlich Aktive und Fortgeschrittene



**Termine:** 16 x Montag, 02.03.  
bis 13.07.20, 10.15 Uhr bis  
11.15 Uhr | **Leitung:** Rosi  
Pschorr, Pilates Instructor |  
**Bitte mitbringen:** Handtuch  
(Matte vorhanden), dicke  
Socken

**Gebühr € 124,80 |**  
**Mitglieder € 83,20**

## PILATES | ★ | 1403 F

### Anfänger und mit Vorkenntnissen

**Termine:** 16 x Dienstag,  
03.03. bis 21.07.20, 19.00 bis  
20.00 Uhr | **Leitung:** Sabine  
Dürr, Pilates Instructor | **Bitte**

**mitbringen:** Handtuch (Matte  
vorhanden), dicke Socken

**Gebühr € 124,80 |**  
**Mitglieder € 83,20**



## AQUA AEROBIC | 1501 F

### Fitness-Training für alle – leider nur noch Warteliste!

**Termine:** 12 x Freitag, 10.01.  
bis 03.04.20, 17.30 bis 18.15  
Uhr | **Leitung:** Marita Frieze,  
Aquafitness-Trainerin | **Ort:**  
Städt. Hallenbad, Amper  
Oase

**Gebühr € 126,00 |**  
**Mitglieder € 84,00**

## AQUA AEROBIC | 1502 F

### Fitness-Training für alle – leider nur noch Warteliste!

**Termine:** 12 x Freitag, 10.01.  
bis 03.04.20, 18.15 bis 19.00  
Uhr | **Leitung:** Marita Frieze,  
Aquafitness-Trainerin | **Ort:**  
Städt. Hallenbad, Amper  
Oase

**Gebühr € 126,00 |**  
**Mitglieder € 84,00**



# Gesundheit und Entspannung

---

## NEU | WORKSHOP WESENTLICH LEBEN | 1701 F

Entdeckungstour zu  
deinen Wünschen, Träumen  
und Zielen



**Termine:** 1 x Samstag, 25.04.  
20, 16.00 bis 18.30 Uhr |

**Leitung:** Claudia Thurner-  
Puchert, Gesundheitspäd-  
agogin, Hatha Yoga Lehrerin,  
zertifizierter Coach für Burn-  
out-Prophylaxe | **Bitte mit-  
bringen:** bequeme Kleidung,  
dicke Socken und Getränk

**Gebühr € 25,00 |  
Mitglieder € 17,50**

---

## NEU | WORKSHOP MEHR LEBENSENERGIE & GELASSENHEIT | 1702 F

Trotz Stress und Belastung in  
Beruf und Alltag

**Termine:** 1 x Samstag,  
08.02.20, 16.00 bis 18.30  
Uhr | **Leitung:** Claudia  
Thurner-Puchert, Gesunde-  
heitspädagogin, Hatha Yoga  
Lehrerin, zertifizierter Coach  
für Burnout-Prophylaxe |  
**Bitte mitbringen:** bequeme  
Kleidung, dicke Socken und  
Getränk

**Gebühr € 25,00 |  
Mitglieder € 17,50**

---

## NEU | VINYASA FLOW YOGA SCHNUPPERKURS | 0408 F

Für sportlich aktive  
Yoga-Einsteiger

**Termine:** 3 x Dienstag, 04.02.  
bis 18.02.20, 19.00 bis 20.00  
Uhr | **Leitung:** Sabine Dürr,  
Pilates Instructor | **Bitte mit-  
bringen:** Handtuch (Matte  
vorhanden), dicke Socken

**Gebühr € 24,00 |  
Mitglieder € 18,00**



---

## NEU | HATHA UND FASZIEN-YOGA SCHNUPPERKURS | 0411 F

Für Einsteiger und mit  
Vorkenntnissen – leider nur  
noch Warteliste!

**Termine:** 5 x Donnerstag,  
09.01. bis 13.02.20, 18.30 bis  
20.00 Uhr | **Leitung:** Claudia  
Thurner-Puchert, Hatha  
Yoga Lehrerin | **Bitte mitbrin-  
gen:** Handtuch, bequeme  
Kleidung, Decke

**Gebühr € 47,50 |  
Mitglieder € 37,00**

# Gesundheit & Entspannung

## NEU | YOGA FÜR SCHWANGERE | 0405 F

**Sanftes und entspannendes  
Yoga**

**Termine:** 3 x Dienstag, 04.02.  
bis 18.02.20, 9 bis 10 Uhr |

**Leitung:** Frauke Schmucker,  
Kundalini Yoga Lehrerin | **Bit-  
te mitbringen:** bequeme Klei-  
dung, warme Socken, Hand-  
tuch für Matte, Decke

**Gebühr € 28,50 |  
Mitglieder € 22,20**

## NEU | KUNDALINI YOGA SCHNUPPERKURS | 0406 HF

**Für Frauen –  
alle Altersgruppen**

**Termine:** 3 x Dienstag, 04.02.  
bis 18.02.20, 10.15 bis

11.30 Uhr | **Leitung:** Frauke  
Schmucker, Kundalini Yoga  
Lehrerin | **Bitte mitbringen:**  
bequeme Klei dung, warme  
Socken, Handtuch für Matte,  
Decke

**Gebühr € 28,50 |  
Mitglieder € 22,20**



## NEU | YOGA FÜR MÄNNER | 0409 F

**Für mehr Beweglichkeit und  
innere Ruhe**

**Termine:** 11 x Dienstag, 14.01.  
bis 31.03.20, 20.15 bis 21.30

Uhr | **Leitung:** Sebastian  
Schmucker, Kundalini Yoga  
Lehrer | **Bitte mitbringen:**  
bequeme Kleidung, warme  
Socken, Handtuch für Matte,  
Decke

**Gebühr € 104,50 |  
Mitglieder € 81,40**

## YOGA WORKSHOP IM KLOSTER | 0440 F

**Auszeit vom Alltag, Energie  
tanken & zur Ruhe kommen –  
nur noch wenige Plätze frei!**



**Termin:** Freitag, 15.05. bis  
Sonntag, 17.05.20 | **Leitung:**  
Claudia Thurner Puchert und  
Nicola Rohner | **Ort:** Bildungs-  
zentrum Kloster Roggenburg,  
Klosterstraße 3, 89297 Roggen-  
burg. **Weitere Informationen,  
Preise und Unterkunft:** siehe  
Homepage.

## YOGA WORKSHOP MIT WELLNESS | 0441 F

**Auszeit vom Alltag, Energie  
tanken & zur Ruhe kommen**



**Termin:** Freitag, 09.10. bis Sonntag, 11.10.20 | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert | **Ort:** Wellnesshotel Naturlandhaus Krone, Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen im Allgäu. **Weitere Informationen, Preise und Unterkunft:** siehe Homepage.

## FASZIEN-YOGA | 0429 F

**Auch für Yogaeinsteiger geeignet – leider nur noch Warteliste**

**Termine:** 15 x Dienstag, 11.02.20 bis 23.06.20, 18.30 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Christine Heinbach, Yogalehrerin (3HO), Heilpraktikerin | **Ort:** Veilchenstr. 6, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Wasserflasche

**Gebühr € 136,50 | Mitglieder € 99,00**

## YIN-YOGA | 0435 F

**Auch für Einsteiger – langsame und statische Yogapraxis**

**Termine:** 8 x Montag, 13.01. bis 16.03.20, 19.45 bis 20.35 Uhr | **Leitung:** Andrea Praml, Yogalehrerin (BTV), Yin-Yogalehrerin | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, kleines Kissen

**Gebühr € 67,20 | Mitglieder € 46,40**

## HATHA YOGA | 0402 F

**Mit Vorkenntnissen**

**Termine:** 13 x Mittwoch, 05.02. bis 01.07.20, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr | **Leitung:** Elfriede Niedermeyer, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), evtl. Sitzkissen

**Gebühr € 105,30 | Mitglieder € 74,10**

## KUNDALINI-YOGA | 0420 F

**Anfänger und mit Vorkenntnissen**

**Termine:** 13 x Mittwoch, 04.03. bis 24.06.20, 18.15 bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Michaela Brink, Kundalini-Yoga Lehrerin | **Bitte mitbringen:** etwas zu trinken (wichtig!), bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch (Matte vorhanden), Decke, evtl. Sitzkissen

**Gebühr € 130,00 | Mitglieder € 102,70**

## GRUNDKURS WIRBELSÄULEN QI GONG | 0201H

**Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“**

**Termine:** 15 x Dienstag, 18.02. bis 30.06.20, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong Lehrer



(„Stilles Qi Gong“)

**Gebühr € 105,00 |**

**Mitglieder € 72,00**

## **VERTIEFTER GRUND- KURS WIRBELSÄULEN QI GONG | 0202 F**

**Voraussetzung ist Kurs  
0201 – Harmonisierung der  
Wirbelsäule durch das  
„Stille Qi Gong“**

**Termine:** 15 x Dienstag, 18.02.  
bis 30.06.20, 20.10 Uhr bis  
21.10 Uhr | **Leitung:** Detlef  
Glor, Qi Gong Lehrer („Stil-  
les Qi Gong“)

**Gebühr € 105,00 |**

**Mitglieder € 72,00**

## **FELDENKRAIS | 0502 F**

**Sich leichter, kraftvoller und  
effektiver bewegen**

**Termine:** 11 x Mittwoch,  
04.03. bis 27.05.20, 18.30 Uhr  
bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Silvia  
De Biasio, Feldenkraislehre-  
rin | **Bitte mitbringen:** warme  
bequeme Kleidung, Hand-  
tuch (Matte vorhanden), klei-  
nes Kissen

**Gebühr € 104,50 |**

**Mitglieder € 81,40**

## **TAICHI CHUAN | ★ | 0301 F**

**Präventionskurs für  
Einsteiger**

**Termine:** 12 x Montag, 10.02.  
bis 25.05.20, 19.45 bis 20.45  
Uhr | **Leitung:** Alois Krieg,  
Tai Chi Lehrer

**Gebühr € 90,00 |**

**Mitglieder € 62,40**

## **TAI CHI CHUAN | 0302 F**

**Präventionskurs für  
Fortgeschrittene**

**Termine:** 12 x Montag, 10.02.  
bis 25.05.20, 19.45 bis 21.15  
Uhr | **Leitung:** Alois Krieg, Tai  
Chi Lehrer

**Gebühr € 108,00 |**

**Mitglieder € 75,60**

## **BAUCHTANZ I | 1621 F**

**Für Anfängerinnen**

**Termine:** 8 x Donnerstag,  
05.03. bis 28.05.20, 18.00 bis  
19.00 Uhr | **ACHTUNG: kein  
Kurs am Zweiten Donnerstag  
im Monat | Ort:** Bürgersaal im  
Mehrgenerationenhaus, Am  
Sulzbogen 56, FFB | **Leitung:**  
Ingeborg Ege, Leiterin für  
kreativen Tanz und heilsame  
Bewegung (zibko)

**Gebühr € 52,00 |**

**Mitglieder € 40,00**

## **BAUCHTANZ II | 1622 H**

**Für Fortgeschrittene**

**Termine:** 8 x Donnerstag,  
05.03. bis 28.05.20, 19.15 bis  
20.15 Uhr | **ACHTUNG: kein  
Kurs am Zweiten Donnerstag  
im Monat | Ort:** Bürgersaal im



# Wanderungen

Mehrgenerationenhaus, Am Sulzbogen 56, FFB | **Leitung:** Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko)

**Gebühr € 52,00 |  
Mitglieder € 40,00**

## LINE DANCE | 1641 H

**Tanzspaß ohne Partner –  
mit Vorkenntnissen**

**Termine:** 15 x Mittwoch, 11.03.20 bis 22.07.20, 15.30 bis 16.45 Uhr | **Leitung:** Doris Indefrey, Tanzleiterin (BVST)

**Ort:** Livry-Gargan-Straße 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

**Gebühr € 111,00 |  
Mitglieder € 82,50**



## TANZKURS I | 1612 F

**Mit Basiswissen und Vor-  
kenntnissen**

**Termine:** 10 x Mittwoch, 12.02. bis 06.05.20, 19 bis 20.15 Uhr | **Leitung:** Florian und Birgitta | **Bitte mitbringen:** Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen – keine Straßenschuhe | **Ort:** Turnhalle Pestalozzischule

**Gebühr € 84,00 |  
Mitglieder € 62,00 pro Person**

## TANZKURS II | 1613 H

**Nur für Fortgeschrittene**

**Termine:** 10 x Mittwoch, 12.02. bis 06.05.20, 20.30 bis 21.45 Uhr | **Leitung:** Florian und Birgitta | **Bitte mitbringen:** Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen – keine Straßenschuhe | **Ort:** Turnhalle Pestalozzischule

**Gebühr € 84,00 |  
Mitglieder € 62,00 pro Person**

## WANDERUNGEN

Wir bieten geführte Wanderungen mit Einkehr, um Körper, Geist und Seele „baumeln“ zu lassen. Ehrgeizige Gewalttouren sind dabei nicht unser Ziel, vielmehr die Bewegung in der Natur. Sie finden die Termine unserer Wanderungen auf unserer Homepage. Falls Sie kein Internet haben, informieren Sie sich bitte telefonisch bei unseren Wanderführern: **Lilo Böhm, Telefon 08141-6917; Siegi Schmidt: Telefon 08141-5272240; Klaus Zillmann, Telefon 08141-33903**





## ÜBER UNSEREN MACHMIT-VEREIN

Sie erreichen uns über unsere Homepage [www.machmitverein.de](http://www.machmitverein.de), per E-Mail [info@machmitverein.de](mailto:info@machmitverein.de). Für diejenigen, die uns persönlich sprechen möchten, haben wir unter **0700/82 25 63 32** einen Rückrufservice eingerichtet. Wenn Sie uns ein Fax schicken möchten, bitte an **0700/82 25 63 32-9** senden. **Unsere Adresse:** Livry-Gargan-Str. 10, 82256 Fürstentfeldbruck.

### Unsere Kursorte:

Wenn nicht anders angegeben: **Livry-Gargan-Straße 10**, FFB (Buchenau) Unsere Kursräume befinden sich im Firmengebäude Gardner Denver im hinteren Gebäudeflügel. Extra Eingang beim Firmenparkplatz, erreichbar über die Feuerwehrezufahrt!

**Turnhalle Pestalozzischule, FFB**  
Theodor-Heuss-Straße 1, FFB,  
Der Eingang zur Turnhalle befindet sich auf dem Pausenhof der Schue (Glaspyramide) und ist über die Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar.



### Hinweis zu den mit ★

#### gekennzeichneten Kursen:

Diese Kurse können auch als dreimaliger Schnupperkurs (die ersten drei Kursstunden) gebucht werden.

#### Hinweis: Kursanmeldung auch ohne Internet möglich

Wenn Sie kein Internet haben, können Sie sich für unsere Kurse anmelden bzw. eine Mitgliedschaft bei uns beantragen. Rufen Sie bei unserer Servicenummer **0700/ 82 25 63 32** an und hinterlassen Sie uns dort eine Nachricht mit Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse. Wir schicken Ihnen dann gerne ein Formular zur Kursanmeldung oder für eine Mitgliedschaft zu.

**Wenn du einen neuen Kursteilnehmer gewinnst, erhältst du einen Gutschein im Wert von € 20,00. Dieser ist bei der nächsten Kursbuchung ab dem Frühjahr-/ Sommerprogramm 2020 einlösbar\*.**

\*Keine Barauszahlung möglich; gilt nur bei Buchung eines vollständigen Kurses. Schnupperkurse ausgeschlossen.

 **MachMitVerein**  
**#Fitness #Entspannung #Spas**

