

Ballett, Fitness & Tanz



www.pro-ballare.de

Kerstin Huttner-Schaller

Ludwig-Feuerbach-Straße 67 & 69 • 90489 Nürnberg

Tel. 0911 / 9901572 ☀ Fax 0911 / 3503930

Die 1. PRO BALLARE- Gesundheits- und Fitnesswochen 27. April bis 06. Juni 2009

Was ist das und warum gibt's das jetzt?

Jeder/Jede will gesünder leben, dadurch fitter werden und vielleicht auch „als nette Dreingabe“ noch ein paar Pfunde dabei verlieren. Ich persönlich finde, dass das am besten und effektivsten in einer netten Gemeinschaft funktioniert, damit der sog. Gruppenzwang positiv genutzt werden kann. Deshalb nun dieses neue Langzeitprogramm für alle, die sich angesprochen fühlen. Wir wollen es einfach 1 mal im Kreise der PRO BALLARE-Familie probieren!

Wie läuft das ab?

- Jede/r Teilnehmer/in erhält am Anfang einen **FITNESS-PASS**, auf dem die Startwerte vermerkt werden (Gewicht, BMI, Umfang Bauch-Beine-Taille-Hüfte etc.).
- Im Laufe der 6 Wochen dürfen **ALLE ERWACHENEN-KURSE** lt. Stundenplan besucht werden.

>>>

c) Freitags ist immer **FREITAGS-FITNESS-MEETING**, das wir mit einer kleinen variablen Sporteinheit (wenn's das Wetter erlaubt, auch 'mal eine Runde Walken/Joggen) von 17.30-18.00 Uhr starten und im Anschluss mit Messen/Wiegen und natürlich im Austausch mit den anderen Teilnehmern ausklingen lassen.

d) Im Zuge der regulären Unterrichtseinheiten wie auch beim Fitness-Meeting werden neue Fitness-Kleingeräte (z.B. Flexi-Stick) oder auch **neue Kursvarianten** (wie Power-Bauch) ausgetestet.

e) „**Gesundheits-Gebühren**“ für PRO BALLARINIS: EU 25,00 - 4 Wo. / EU 35,00 - 6 Wo.
für EXTERNE: EU 44,00 - 4 Wo. / EU 62,00 - 6 Wo.

Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne persönlich oder auch telefonisch zur Verfügung. Besuchen Sie uns doch auch einmal auf unserer Homepage
www.pro-ballare.de

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 22.04.2009
Tel. 0911/9901572 od. e-mail: khuttner@gmx.de

Ich hoffe, wir werden gemeinsam viel Spaß haben und auch Erfolge sehen und spüren!

Ihre Kerstin Huttner-Schaller



>>>>