

# Kursangebote 3 im Jahr 2018

mit

**Georg Lochner**  
**Personaltrainer im Sport- und Wellnessbereich**

## **Pilates** in Murnau **Kursgebühr**

Kurs „3 A“ **Donnerstag, 14. Juni** - 16. Aug. (10 Std.) von 18:00 - 19:00 Uhr 110,00 €

### in Unterammergau

Kurs „3 B“ **Mittwoch, 30. Mai** - 01. Aug. (10 Std.) von 19:30 - 20:30 Uhr 110,00 €

## **Nordic Walking**

Kurs „3 A“ **Dienstag, 05. Juni** – 07. Aug. (10 Std.) von 10:00 – 11:00 Uhr 110,00 €

Kurs „3 B“ **Freitag, 08. Juni** – 10. Aug. (10 Std.) von 10:00 – 11:00 Uhr 110,00 €

## **Lauftraining für Einsteiger**

Kurs „3 A“ **Donnerstag, 14. Juni** – 16. Aug. (10 Std.) von 10:00 – 11:00 Uhr 110,00 €

Kurs „3 B“ **Freitag, 08. Juni** – 10. Aug. (10 Std.) von 8:00 - 9:00 Uhr 110,00 €

## **XCO Reaktiv Training**

Kurs „3 A“ **Dienstag, 05. Juni** - 07. Aug. (10 Std.) von 11:00 – 12:00 Uhr 110,00 €

Kurs „3 B“ **Freitag, 08. Juni** – 10. Aug. (10 Std.) von 11:00 – 12:00 Uhr 110,00 €

**Urlaubsgäste** können bei den angebotenen Kursen jederzeit einsteigen sofern noch Plätze frei sind. Eine telefonische Anmeldung (ein Tag vor Kurs) ist unbedingt erforderlich. Pro Stunde sind 13,00 € vor Unterrichtsbeginn in bar an den Trainer zu entrichten.

**Wirbelsäulen- und / oder Beckenbodentraining** wird im Einzeltraining nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause absolviert. Kontaktieren sie mich und lassen Sie sich ein Angebot machen.

**Lauftraining für Wettkampf- und Marathonvorbereitung** wird nur im Einzeltraining nach Terminabsprache absolviert. Kontaktieren Sie mich und lassen Sie sich ein Angebot machen.

**Info unter:** Telefon: 08841 – 6277329 oder [www.personaltrainer-lochner.de](http://www.personaltrainer-lochner.de)