

# WORKSHOPS IM MSC

März	
01	
02	
03	
04	
05	
06	Yoga-gegen Angst und Depressionen einmalig mit Alex im MSC I 13.00-16.00 Uhr Teilnehmerbeitrag: 6,- €
07	
08	
09	
10	
11	einmaliger Workshop mit Monika „Sonnengruß“ MSC III: 13. März 14.30-16.30 Uhr MSC I: 14. März 16.00-18.00 Uhr Teilnehmerbeitrag: 4,- €
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	Zumba und 3/4 Step Workshop mit Amadou Ly (Senegal) Frauenfitness: 3/4 Step ab 12.30 Uhr MSC III: Zumba ab 15.30 Uhr Teilnehmerbeitrag: 3,- €
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

April	
01	
02	
03	einmaliger Workshop mit Alex „Beckenboden“ Frauenfitness: 10. April 12.00-15.00 MSC I für Männer: 11. April 13.00-16.00 Teilnehmerbeitrag: 6,- €
04	
05	
06	
07	
08	
09	5'er Kurs mit Monika „Yoga gegen Nackenschmerzen“ MSC III: dienstags, 16.30 - 18.00 Teilnehmerbeitrag für 5er Karte: 7,- €
10	
11	
12	
13	5'er Kurs mit Monika „Yoga gegen Nackenschmerzen“ MSC I: samstags, 15.00 - 16.30 Teilnehmerbeitrag für 5er Karte: 7,- €
14	
15	
16	
17	einmaliger Workshop mit Abby Frauenfitness: „Step-Mix“ 12.30-14.00 Uhr Teilnehmerbeitrag pro Kurs: 4,- € Wochenendticket für alle Kurse: 10,- €
18	
19	
20	einmaliger Workshop mit Abby MSC I: „Bootscamp-Workout“ 15.00-16.00 Uhr MSC I: „Dance-Sensation“ 16.00-17.00 Uhr Teilnehmerbeitrag pro Kurs: 4,- € Wochenendticket für alle Kurse: 10,- €
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	einmaliger Workshop mit Eva „African-Dance“ (Stufe M) MSC II: 15.15-16.30 Uhr Teilnehmerbeitrag: 3,- €
29	
30	
31	

Mai	
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	einmaliger Workshop mit Eva „African-Dance“ (Stufe M) MSC I: 15.15-16.30 Uhr Teilnehmerbeitrag: 3,- €
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Als Ergänzung zum regulären Kursangebot bietet das MSC ab 2010 verschiedene Workshops an. Mit diesem Flyer erhaltet ihr eine Übersicht für die nächsten 3 Monate. Das ermöglicht euch eine gezielte „Kurs-Jahresplanung“.

## Spielregeln:

- verbindliche Anmeldung (bis 5 Tage vor Start) an der Rezeption
- mindestens 10 Teilnehmer pro Workshop

...ZUSÄTZLICH ZUM REGULÄREN KURSANGEBOT