



Martina Brandstetter
Wellnesstrainerin, -beraterin IHK

Birkenallee 4d
83670 Bad Heilbrunn
Tel.: 08046 - 18 78 78
Mobil: 0172 - 60 70 100
Mail: martina.brandstetter@t-online.de

Anfahrt: mit Fahrrad oder PKW

Von Bad Tölz kommend biegen Sie in Bad Heilbrunn beim Garten Holzmann rechts ab in die Birkenallee. Dort liegt nach ca. 300 m links unser Haus Nr. 4d.

Bus Nr. 9591 o. 9612 Bad Tölz, Penzberg, Kochel

Preise:

10-Wochen-Kurs 60,-
(diese Kurse werden zum Teil von Krankenkassen bezuschusst!)
Einzelarbeit 60 Min. 30,-
Massagen 30 Min. 18,-
Zahlungsweise bar oder per Überweisung!

Aktuelle Kurse:

Montags	Sanfte Gymnastik / Pilates
8.30 – 9.30	Ganzkörpertraining mit kurzer Aufwärmfase. Es ist ein gezieltes Training der kleinen Muskelgruppen im gesamten Körper und bewirkt durch entsprechende Atmung ebenfalls eine Entspannung.
im ev. Pfarrheim	
Mittwochs	Pilates mit und ohne Kleingeräten
8.30 – 9.30	s.o.
Mittwochs	Pilates für Mütter (Babies willkommen!)
10.00 – 11.00	
18.45 – 19.45	Pilates für Jeden
Dienstags	Nordic Walking mit Gymnastikanteilen,
19.00 – 19.45	

Montags	Sanfte Gymnastik / Pilates
8.30 – 9.30	Ganzkörpertraining mit kurzer Aufwärmfase. Es ist ein gezieltes Training der kleinen Muskelgruppen im gesamten Körper und bewirkt durch entsprechende Atmung ebenfalls eine Entspannung.
im ev. Pfarrheim	

TP: Haus des Gastes, Eingang Kurpark

In den Ferien:

In den Ferien findet ein reduziertes Wochenprogramm statt.

Einzelstunden

Einzelstunden sind zu empfehlen, wenn die Situation des Teilnehmers ein ganz persönliches Vorgehen erfordert, und der Gruppenunterricht dem nicht gerecht werden kann. Dies kann z.B. die Erarbeitung und Überprüfung eines persönlichen Übungsprogramms in Anlehnung an den Gruppenunterricht sein.

Eine Einzelstunde kostet 30,- Euro

Wellnessmassagen auf Anfrage

Wellnessberatung kostet pro 30 Minuten 18,- Euro