

# LANGFIT 65 PLUS LANGFIT 80 PLUS Qi Gong -Die Acht Brokate 65 PLUS

## Kursangebote Münchner Westen

### Seniorentreff Neuhausen

Leonrodstr. 14 b/ Karl-Albrecht-Hof,  
U 1 Rotkreuzplatz, 200 m

LANGFIT 80 PLUS

Teiln. max. 10 Pers.

Do 11.30 Uhr  
14.00 Uhr  
Mi 14.00 Uhr

### Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Stiftsbogen 93

U 6 Haderner Stern, 300 m

U 6 Holzapfelkreuth, Kleinbus 167, Wolkerweg, 100 m

LANGFIT 65 PLUS

LANGFIT 80 PLUS

Teiln. max. 10 Pers

Fr. 11.30 Uhr  
Fr. 14.00 Uhr

### Alten- und Servicezentrum Kleinhadern/Blumenau

Alpenveilchenstr. 42

S Bahn Laim/ U 4, U 5 Laimer Platz,

Bus 168, Hönigschmiedplatz, 100 m

LANGFIT 65 PLUS

LANGFIT 80 PLUS

Teiln. max. 10 Pers.

Fr. 8.30 Uhr  
Fr. 9.45 Uhr

### Familien- und Altenpflegewerk

Mitterfeldstr. 20

U 5 Laimer Platz, Bus 57 Mitterfeldstr., 200 m

LANGFIT 65 PLUS

Teiln. max. 12

LANGFIT 80 PLUS

Teiln. max. 10

Qi Gong -Die Acht Brokate 65 PLUS

Di 9.30 Uhr

Do 9.30 Uhr

Di 11.00 Uhr

## Kursangebote Holzkirchen ab 6. September 2010

### Turn-und Sportverein TuS Holzkirchen

An der Grundschule, Baumgartenstr.12

S Bahn Holzkirchen, ca.1,5 km

LANGFIT 65 PLUS

Teiln. max. 15

LANGFIT 80 PLUS

Teiln. max. 10

Mo 9.00 Uhr

Mo 10.45 Uhr

# LANGFIT Nordic Walking

## Kursangebote Münchner Westen

Hinter der Schlossmauer

Treffpunkt beim Eingangsbereich Sportverein ESV

Margarete-Danzi-Str. 21

S Bahn Laim, Bus 168 Nymphenburg Süd

LANGFIT Nordic Walking 65 PLUS

Teiln. max.12

Mo 16.30 Uhr

Gelände Baumschule Laim

Treffpunkt Eingangsbereich Westbad,

Weinbergstr.

Tram 19, Gräfstr.

LANGFIT Nordic Walking 65 PLUS

Teiln. max. 12

Mi 10.30 Uhr

## Die Preise:

### Einzeltraining

Hausbesuch: LANGFIT 80 PLUS / OEP

1 Stunde: 60 Euro / 30 min: 40 Euro (Preis incl. Anfahrt)

1,5 Stunde: 90 Euro

Informationsgespräch per Telefon

pro 10 Min. Einheit: 5 Euro

### Kursangebot

LANGFIT 80 PLUS

10 Kurseinheiten je 75 min, im Quartal 90 Euro

LANGFIT 65 PLUS

10 Kurseinheiten je 75 min, im Quartal 90 Euro

LANGFIT Nordic Walking

10 Kurseinheiten je 75 min, im Quartal 84 Euro

Qi Gong Die Acht Brokate

10 Kurseinheiten je 60 min, im Quartal 100 Euro

Eine Schnupperstunde zu Beginn eines Kurses ist kostenlos bei einmaligem Besuch. Bei weitergehender Teilnahme wird diese mit einberechnet.