


# Unsere Kurse für Ihren Rücken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 bis 10.00 Uhr <b>Pilates 1/1+</b> Sabrina	9.00 bis 10.00 Uhr <b>Pilates 1+</b> Marion			<b>Workshops</b>
9.50 bis 10.50 Uhr <b>Rückenharmonie</b> Ilka	10.10 bis 11.10 Uhr <b>slings® Balance (max. 9 TN)</b> Sabrina	10.10 bis 11.10 Uhr <b>slings® Pilates (max. 9 TN)</b> Marion	9.50 bis 10.50 Uhr <b>Faszination Rücken (max.9 TN)</b> Ilka	<b>Ernährungsberatung oder Einzeltraining</b> (Termine nach Vereinbarung)	<b>Veranstaltungen gemäß separater Ausschreibung</b>
		11.20 bis 12.05 Uhr <b>Stabil im Leben 60plus</b> Marion	11.15 bis 12.00 Uhr <b>REHA-Sport (mit Verordnung)</b> Ilka		
<b>Ernährungsberatung</b> (Termine nach Vereinbarung)	<b>Ernährungsberatung</b> (Termine nach Vereinbarung)	<b>Ernährungsberatung</b> (Termine nach Vereinbarung)	<b>Ernährungsberatung</b> (Termine nach Vereinbarung)	<b>Ernährungsberatung oder Einzeltraining</b> (Termine nach Vereinbarung)	
17.00 bis 18.00 Uhr <b>slings® Balance (max. 9 TN)</b> Ilka	17.00 bis 18.00 Uhr <b>Rückenharmonie</b> Ilka	17.00 bis 18.00 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Corinna	17.40 bis 18.40 Uhr <b>Pilates für den Rücken</b> Ilka		
18.10 bis 19.10 Uhr <b>Pilates 1+/2</b> Ilka	18.10 bis 19.10 Uhr <b>Rückenharmonie</b> Ilka	18.15 bis 19.00 Uhr <b>REHA-Sport (mit Verordnung)</b> Ilka	18.50 bis 19.50 Uhr <b>Rückenharmonie</b> Ilka	18.30 bis 19.30 Uhr <b>Tai Chi Anfänger</b> Markus*	
19.20 bis 20.20 Uhr <b>Faszination Rücken (max.9 TN)</b> Ilka	19.20 bis 20.20 Uhr <b>slings® Balance (max. 9 TN)</b> Ilka	19.10 bis 20.10 Uhr <b>Pilates 1/1+</b> Ilka		19.30 bis 21.00 Uhr <b>Tai Chi Fortgeschritten</b> Markus*	 neue Kurse

Pilates:  
1 Anfänger  
1+ Grundkenntnisse  
2 Fortgeschritten  
\* Externe Trainer

Inh. Ilka Horndasch  
Tel. 09122/8942448  
Mobil 0176/80482198

Änderungen vorbehalten  
www.balance-rednitzhembach.de  
info@balance-rednitzhembach.de