

Ferienprogramm Sommer 2017

Woche 1

Montag, 31.07.2017

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr | YOGA am Morgen | mit Corinna |
| 10.10 - 11.10 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Slings@Pilates | mit Marion |

Dienstag, 01.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 17.00 - 18.00 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 18.10 - 19.10 Uhr | Pilates | mit Corinna |

Mittwoch, 02.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------------|-------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr | Pilates mit dem Ball | mit Marion |
| 17.00 - 18.00 Uhr | VINYASA YOGA & Atemtechniken | mit Corinna |
| 18.15 - 19.00 Uhr | REHA-Sport | mit Marion |
| 19.10 - 20.10 Uhr | Pilates mit dem PEZZI-Ball | mit Marion |

Woche 2

Dienstag, 08.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 17.00 - 18.00 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 18.10 - 19.10 Uhr | Faszien-YOGA | mit Corinna |

Mittwoch, 09.08.20.17

| | | |
|-------------------|-----------------------|------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr | Pilates mit der Rolle | mit Marion |
| 10.10 - 11.10 Uhr | Slings@Pilates | mit Marion |

Donnerstag, 10.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 10.10 - 11.10 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 11.15 - 12.00 Uhr | REHA-Sport | mit Corinna |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Wirbelsäulen-Training | mit Petra |
| 18.10 - 19.10 Uhr | Bodyforming | mit Petra |

Woche 3

Montag, 14.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr | YOGA am Morgen | mit Corinna |
| 10.10 - 11.10 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 18.00 - 19.30 Uhr | Walking Pilates* | mit Ilka |

Dienstag, 15.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 17.00 - 18.00 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 18.10 - 19.10 Uhr | Pilates | mit Corinna |

Mittwoch, 16.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------------|-------------|
| 17.00 - 18.00 Uhr | VINYASA YOGA & Atemtechniken | mit Corinna |
|-------------------|------------------------------|-------------|

Donnerstag, 17.08.2017

| | | |
|-------------------|----------------|----------|
| 10.10 - 11.10 Uhr | Rückenharmonie | mit Ilka |
| 11.15 - 12.00 Uhr | REHA-Sport | mit Ilka |

Woche 4**Montag, 21.08.2017**

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr | YOGA am Morgen | mit Corinna |
| 10.10 - 11.10 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |

Dienstag, 22.08.2017

| | | |
|-------------------|--------------------------|-------------|
| 9.00 - 10.00 Uhr | Pilates und gesunde Füße | mit Ilka |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Faszien mit Rücken fit | mit Corinna |
| 18.10 - 19.10 Uhr | Faszien-YOGA | mit Corinna |

Mittwoch, 23.08.2017

| | | |
|-------------------|------------------------------|-------------|
| 17.00 - 18.00 Uhr | VINYASA YOGA & Atemtechniken | mit Corinna |
| 18.15 - 19.00 Uhr | REHA-Sport | mit Ilka |
| 19.10 - 20.10 Uhr | Slings@Balance | mit Ilka |

- * Nordic Walking mit Pilatesübungen
Treffpunkt: Feuerwehr-Spielplatz, bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen
Bei Regen wird die Stunde ins Studio verlegt und als „Pilates für den Rücken mit Entspannung“ gehalten.
Gerne bei Unsicherheit anrufen: 0176/80482198.

Die Kurse finden ohne Anmeldung für alle Studio-Mitglieder statt.

Nicht-Mitglieder können sich gern bei Interesse per E-Mail, Telefon oder Whatsapp verbindlich anmelden und gegen eine Überweisung der Kursgebühr von 10 € pro Stunde (Walking-Pilates 15 €) vor Stundenbeginn an den Kursen teilnehmen.

Bankverbindung:

Name: Ilka Horndasch
Institut: ING DiBa Frankfurt
IBAN DE41 5001 0517 5408 2046 78
BIC INGDDEFFXXX

Bitte Name und Kurs mit Datum als Verwendungszweck angeben!

Kurse mit Ilka: Tel. 0176 - 80482198 oder info@balance-rednitzhembach.de

Kurse mit Corinna: Tel. 0172 - 8803196 oder corinna.kern@t-online.de

Kurse mit Marion: Tel. 0179 - 5221706 oder marion.Sonntag@gmx.de

Kurse mit Petra: Tel. 0160 - 5551224