






Unsere Kurse für Deine Rückengesundheit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 bis 10.00 Uhr Pilates 1/1+ Ilka	9.00 bis 10.00 Uhr Pilates 1+ Marion	9.30 bis 10.00 Uhr  Gesunde Füße Ilka	Ernährungsberatung oder Einzeltraining (Termine nach Vereinbarung)	Workshops Veranstaltungen gemäß separater Ausschreibung
10.10 bis 11.10 Uhr Rückenharmonie Ilka	10.10 bis 11.10 Uhr slings® Balance Ilka	10.10 bis 11.10 Uhr slings® Pilates Marion	10.10 bis 11.10 Uhr Faszination Rücken Ilka		
		11.20 bis 12.05 Uhr  Stabil im Leben 60plus Marion	11.20 bis 12.05 Uhr REHA-Sport (mit Verordnung) Ilka	Ernährungsberatung oder Einzeltraining (Termine nach Vereinbarung)	
17.00 bis 18.00 Uhr slings® Balance Ilka / Marion	17.00 bis 18.00 Uhr Rückenharmonie Ilka	17.00 bis 18.00 Uhr Vinyasa Yoga 1+/2 Corinna	17.00 bis 18.00 Uhr Pilates für den Rücken Corinna		
18.10 bis 19.10 Uhr Pilates 1+/2 Ilka / Marion	18.10 bis 19.10 Uhr Rückenharmonie Ilka	18.10 bis 18.40 Uhr  Gesunde Füße Ilka	18.10 bis 19.10 Uhr  Vinyasa Yoga 1/1+ Corinna		
19.20 bis 20.20 Uhr Faszination Rücken Corinna	19.20 bis 20.20 Uhr slings® Balance Ilka	18.50 bis 19.50 Uhr Pilates 1/1+ Ilka			
		20.00 bis 20.45 Uhr REHA-Sport (mit Verordnung) Ilka			 neue Kurse

Pilates/Yoga:
1 Anfänger
1+ Grundkenntnisse
2 Fortgeschritten

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

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