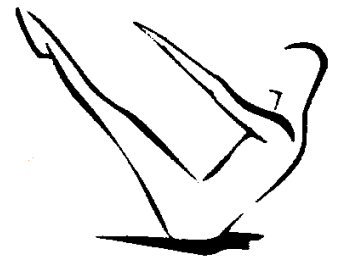


präventive Gesundheitskurse

elastisch – beweglich – kraftvoll – gesund
im Sommer 2015

Montag	9.30	Wirbelsäule stark u. fit	ab 13.07.15
Montag	19.15	Pilates	ab 13.07.15
Montag	20.15	YogaPilates	ab 13.07.15
Dienstag	9.30	Osteoporose Beckenboden	ab 14.07.15
Dienstag	10.45	Pilates	ab 14.07.15
Dienstag	13.15	YogaPilates	ab 14.07.15
Mittwoch	9.30	Wirbelsäule stark u. fit	ab 08.07.15
Mittwoch	18.00	Wirbelsäule stark u. fit	ab 08.07.15
Mittwoch	19.15	Pilates	ab 08.07.15
Mittwoch	20.15	YogaPilates	ab 08.07.15
Donnerstag	9.30	Yoga mit Klangschalenentspannung	ab 09.07.15
Donnerstag	17.30	Wirbelsäule stark u. fit	ab 09.07.15
Donnerstag	18.45	Pilates	ab 09.07.15
Freitag	9.30	YogaPilates	ab 10.07.15
Freitag	10.45	Pilates n. d. Schwangerschaft	ab 10.07.15



Kursgebühr: 8 x 60 min / Euro 70,00 pro Kurs

Ich freue mich auf Sie und Dich 😊 *Heike Nees*

Info u. Anmeldung für unsere Kurse

Bewegung & Balance

Taunusstrasse 3 / 1. Stock
64850 Schaafheim

Tel.: 06073 7258858 (bitte auf AB sprechen – ich rufe zurück)

info@heikenees.de

www.bewegungundbalance.de

