



Kursplan

Montag	9.45 bis 10.45 Uhr	Dienstag	10.00 bis 10.45 Uhr	Mittwoch	9.45 bis 10.45 Uhr	Donnerstag	Freitag
	Pilates eMotion 1+	✕ REHA-Sport (geplant)*		✕ Pilates eMotion 1+			Kursfrei Kursbuchung per Kontakt, Telefon oder E-Mail. Es gelten meine Kursbedingungen bzw. die Vertragsbedingungen des SV Rednitzhembach. In den Ferien finden nur teilweise Kurse statt. Eventuelle Ferienkurse werden separat ausgeschrieben und sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Änderungen im Kursplan sind jederzeit möglich. <u>Kursorte:</u> Vereinssporthalle evang. Gemeindehaus (max. 10 TN) Fitness-Oase (max. 4 TN) ✕ neue Kurse
✕	11.00 bis 12.00 Uhr						
	Pilates eMotion 1	✕	16.00 bis 16.45 Uhr				
	17.00 bis 18.00 Uhr		REHA-Sport (geplant)*			17.00 bis 18.00 Uhr	
	Pilates eMotion 1+		Rückenfitness-Vereinskurs			Pilates eMotion 1+	
	18.15 bis 19.15 Uhr		17.00 bis 18.00 Uhr			18.15 bis 19.15 Uhr	
	Pilates eMotion 2		18.15 bis 19.15 Uhr	✕	17.45 bis 18.45 Uhr		
			Rückenfitness-Vereinskurs	✕	19.00 bis 20.00 Uhr		
					Rückenfitness für Männer		
						✕	
						Pilates eMotion 1+/2	
						19.30 bis 20.30 Uhr	
						Pilates eMotion 2	

* REHA-Sport wird zu 100% von den Krankenkassen übernommen. Sollten Sie Interesse an diesem Angebot haben setzen Sie sich gern vor Beantragung mit mir in Verbindung!
 Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage www.fit-und-beweglich.de.