

	Ab Montag den 11.01.2016	Ab Dienstag den 12.01.2016	Ab Mittwoch den 13.01.2016	Ab Donnerstag den 14.01.2016	Ab Freitag den 15.01.2016		
09:00		Physiolates= Pilates im Auge der Physiotherapie 10 x 90 € _KBJa*)				09:00	
09:15						09:15	
09:30			Wirbelsäulen-Gymnastik 10 x 90 € KBJa*)			09:30	
09:45						09:45	
10:00		Beckenbodenkurs 10 x 90 € KBJa*)			TKK-Rücken plus 10 x 150 € KBJa*)	10:00	
10:15							10:15
10:30	Wirbelsäulen-Gymnastik für 65Lj.++ mit Hocker 10 x 90 €, KBJa*)		Wirbelsäulen-Gymnastik für 65Lj.++ mit Hocker 10 x 90 € KBJa*)	Yoga 10 x 100 €		10:30	
10:45							10:45
11:00							11:00
11:15							11:15
11:30						11:30	
11:45						11:45	
15:30			Kinderrückenschule für Kinder ab 6 Jahre 10 x 60 €, KBJa*)			15:30	
15:45						15:45	
16:00						16:00	
16:15						16:15	
16:30						16:30	
16:45						16:45	
17:00						17:00	
17:15						17:15	
17:30						17:30	
17:45						17:45	
18:00	Wirbelsäulen-Gymnastik 10 x 90 € KBJa*)		Basi@Pilates Fortgeschritten 10 x 100 € KBJa*)	Autogenes Training 10 x 100 € KBJa*)		18:00	
18:15							18:15
18:30						18:30	
18:45						18:45	
19:00	Hot Iron-Langhanteltraining 10 x 100 € (in Kombi mit BMW 150 €)	TKK-Fitness spezial 10 x 150 € KBJa*)		Basi@Pilates Anfänger 10 x 100€ inkl. Fascientraining		19:00	
19:15							19:15
19:30			Piloxing 10 x 100 € aus USA: Pilates, Boxen, Tanz			19:30	
19:45						19:45	
20:00	BauchMussWeg-Training 10 x 50 €					20:00	
20:15						20:15	
20:30		Flexibar-Stunde als Ganzkörpertraining 10 x 100 €				20:30	
20:45						20:45	
21:00						21:00	
	*) Kursbezuschung durch Krankenkasse			Anmeldung unter : Physiopraxis Hornstein Julia			
				Hauptstr. 8, 85656 Buch am Buchrain			
	HINWEIS:			08124 - 907679			
	WEITERFÜHRENDE KURSE STARTEN im April 2016 WIEDER.			<a href="mailto:praxis@hornstein.info">praxis@hornstein.info</a>			
	BITTE MELDEN SIE SICH AB Januar 2016 AN!						