



## AKTIV IM URLAUB MIT SAND21

Pilates · Wandern · Biken

**Ibiza: 13. – 20. September 2018**

**Fuerteventura: 17. – 24. Oktober 2018**

**und 27. Dezember 2018 – 3. Januar 2019**



Zentrum für Bewegung und Gesundheit im Herzen von Mönchengladbach



Informationen erhalten Sie bei Miriam Spancken. Mobil 01577-3041270, E-Mail: [info@SAND21.de](mailto:info@SAND21.de)

## Achtsame Berührung für Körper, Geist und Seele



Shiatsu

Monika Kiefer

Shendo-Shiatsu-Praktikerin

Tel. 0176.787.457.08

[monika.kiefer@googlemail.com](mailto:monika.kiefer@googlemail.com)

## KURSPROGRAMM 2018

Pilates · Yoga  
Rückenfitness  
Präventionskurse

Mutter & Kindkurse  
Orientalischer Tanz  
Salsa Kurse

Personal-Training  
Spezielle Angebote für  
Firmenkunden

Aktiv im Urlaub  
Krav Maga  
Shiatsu · Qi Gong

[www.sand21.de](http://www.sand21.de) · [info@sand21.de](mailto:info@sand21.de)

Miriam Spancken · Sandradstrasse 21 · 41061 Mönchengladbach

# Kursplan 2018

Die Präventionskurse starten alle 3 Monate neu!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 – 9.40 <b>Pilates M</b> Miriam Spancken	8.30 – 9.40 <b>Pilates M/F</b> Miriam Spancken	9.00 – 10.00 <b>Pilates E</b> Miriam Spancken	8.30 – 9.30 Personal-Training Miriam Spancken	9.00 – 10.10 <b>Pilates M</b> Miriam Spancken	10.00 – 11.00 Personal Training Miriam Spancken	10.30 – 11.30 <b>Pilates M</b> Miriam Spancken
10.00 – 11.00 <b>Pilates E</b> Miriam Spancken	10.00 – 11.30 Yoga Christina Vergossen	10.15 – 11.15 <b>Rückenfitness E</b> Miriam Spancken	10.30 – 11.30 <b>Pilates E/M</b> Ewa Riedel	10.30 – 11.30 <b>Pilates Mutter &amp; Kind 0-2 Jahre</b> Miriam Spancken	11.15 – 12.15 <b>Pilates M</b> Miriam Spancken / Ewa Riedel	
10.00 – 11.00 Qi Gong E Beate Funke					1 mal im Monat 14.30 – 17.15 Salsa Tanzkurse Christian Pao	12.00 – 14.00 Wechselnde Workshops
15.45 – 17.00 <b>Yoga E/M</b> Monika Kumar				15.30 – 16.30 Qi Gong E Beate Funke		
17.30 – 18.40 <b>Pilates E/M</b> Miriam Spancken	17.30 – 18.30 <b>Rückenfitness E</b> Miriam Spancken	17.15 – 18.20 <b>Pilates M</b> Miriam/Natalie	16.00 – 17.15 <b>Yoga E/M</b> Monika Kumar			
19.00 – 20.00 <b>Pilates M/F</b> Miriam Spancken	19.00 – 20.00 <b>Pilates M</b> Miriam / Moni	18.30 – 19.30 <b>Rückenfitness E/M</b> Miriam/Natalie	17.45 – 19.15 Yoga Christina Vergossen	18.00 – 19.00 Orientalischer Tanz E Farahnaz	<b>Infos Orientalischer Tanz:</b>  Farahnaz Lankes-Holz Mob. 0163.144.159.5 farah.holz@web.de www.farahnaz.eu	
20.15 – 21.15 <b>Pilates E/M</b> Ewa Riedel	20.15 – 21.45 Krav Maga Christian von Praun	19.45 – 21.15 Yoga Anja Segner	19.30 – 20.40 <b>Rückenfitness M</b> Miriam Spancken	19.00 – 20.30 Orientalischer Tanz F Farahnaz		

E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene

Die Kosten für die Kurse werden teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80 - 100% erstattet.

## Leitung SAND 21 und Infos Pilates & Rückenfitness & Salsa

Miriam Spancken  
Sport-Gymnastiklehrerin  
Pilates-Trainerin  
Personal-Trainerin  
Mob. 01577.304.127.0  
Tel. 02161.678.754.4  
info@sand21.de • www.sand21.de

## Preise:

### Präventionskurse Pilates u. Rückenfitness:

Kostenlose Probestunde  
10er-Kurskarte 125,- €  
**Personal Training:**  
Individuelles Training oder private Gruppen.  
Besonders effektiv und nach persönlichen Trainingszielen ausgerichtet.  
60 Minuten 50,- €, 10er-Karte 480,- €

## Infos Yoga:

Anja Segner  
Mob. 0178.495.214.1  
sommersonnea@gmx.de  
  
Christina Vergossen  
Mob. 0179.103.927.7  
christina@vergossen.com  
  
Monika Kumar  
Mobil: 0157.575.187.8  
kumarmonika1978@gmail.com

## Infos Krav Maga:

Christian von Praun  
Mob. 0172.729.103.2  
blauerbalu@gmail.com  
www.krav-maga-moenchengladbach.com

## Infos Qi Gong:

Beate Funke - Fervers  
Mob. 0176.476.369.75  
beate.fervers@arcor.de