



AKTIV IM URLAUB MIT SAND21

Pilates · Wandern · Biken

Fuerteventura: 28. Dezember 2017 – 4. Januar 2018

Ibiza: 19. – 26. Mai 2018



Zentrum für Bewegung und Gesundheit im Herzen von Mönchengladbach



Informationen erhalten Sie bei Miriam Spancken. Mobil 01577-3041270, E-Mail: 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

KURSPROGRAMM 2017/18

Pilates · Yoga
Präventionskurse

Rückenfitness
Mutter & Kindkurse
Aktiv im Urlaub

Personal-Training
Spezielle Angebote für
Firmenkunden

Shiatsu
Meditation
Krav Maga

www.sand21.de · info@sand21.de
Miriam Spancken · Sandradstrasse 21 · 41061 Mönchengladbach

Kursplan 2017/18

Die Präventionskurse starten alle 3 Monate neu!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 – 9.40 Pilates M Miriam Spancken	8.30 – 9.40 Pilates M/F Miriam Spancken	9.00 – 10.00 Personal Training Miriam Spancken	8.30 – 9.30 Personal-Training Miriam Spancken	9.00 – 10.10 Pilates M Miriam Spancken	10.00 – 11.00 Personal Training Miriam Spancken	10.30 – 11.30 Pilates M Miriam Spancken
10.00 – 11.00 Pilates E Miriam Spancken	9.45 – 11.15 Yoga Christina Vergossen	10.15 – 11.15 Rückenfitness E Miriam Spancken	10.30 – 11.30 Pilates E/M Ewa Riedel	10.30 – 11.30 Pilates Mutter & Kind 0 – 2 Jahre Miriam Spancken	11.15 – 12.15 Pilates M Sonia/Miriam	
	11.45 – 12.30 Bleib fit 70+ Ariane Iseke		11.45 – 12.30 Bleib fit 70+ Ariane Iseke			12.00 – 14.00 Wechselnde Workshops
17.30 – 18.40 Pilates E/M Miriam Spancken	17.30 – 18.30 Rückenfitness E Miriam Spancken	17.15 – 18.20 Pilates M Miriam/Natalie				
19.00 – 20.00 Pilates M/F Miriam Spancken	19.00 – 20.00 Pilates M Miriam / Moni	18.30 – 19.30 Rückenfitness E/M Miriam/Natalie	17.45 – 19.15 Yoga Christina Vergossen			
20.15 – 21.15 Pilates E/M Ewa Riedel	20.15 – 21.45 Krav Maga Christian von Praun	19.45 – 21.15 Yoga Anja Segner	19.30 – 20.40 Rückenfitness M Miriam Spancken			



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:

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 115,- €
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

Infos Krav Maga:

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