

# Kursprogramm Winter 2012

neues Studio

learn



to

move

**pilates yoga rückenfitness**

Miriam Spancken • mobil 01577-3041270 • miriam@moveandmoments.de

Kursleiterin



Miriam Spancken

15 Jahre Berufserfahrung als:

Staatlich geprüfte Sport-Gymnastiklehrerin

Aerobic-Fitnesstrainerin

Pilates-Coach

Rückenschullehrerin

Personal Trainerin

Kursleiterin

Dominique Güttes

Schauspielerin

Theaterpädagogin

Pilates-Coach

Kursleiterin

Mandy Hidalgo

Pysiotherapeutin

Pilates-Coach

Rückenschultrainerin



# Kurstermine Winter 2012

Sandradstrasse 21 • 41061 Mönchengladbach  
Zwischen Alter Markt und Krankenhaus Maria Hilf

## Vormittags

<b>Montag</b> 8. <sup>30</sup> –9. <sup>45</sup>	<b>Pilates</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 9. Januar
<b>Montag</b> 10. <sup>00</sup> –11. <sup>15</sup>	<b>Pilates</b> Stufe 1 Miriam Spancken	10 Einheiten Start 9. Januar
<b>Dienstag</b> 8. <sup>30</sup> –9. <sup>40</sup>	<b>Pilates</b> Stufe 2 Miriam Spancken	10 Einheiten Start 10. Januar
<b>Dienstag</b> 9. <sup>45</sup> –11. <sup>15</sup>	<b>Yoga</b> Christina Vergossen	10 Einheiten Start 10. Januar
<b>Freitag</b> 9. <sup>15</sup> –10. <sup>20</sup>	<b>Pilates</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 13. Januar
<b>Freitag</b> 10. <sup>45</sup> –11. <sup>45</sup>	<b>Pilates für</b> Mutter und Kind (0-2 Jahre) Miriam Spancken	10 Einheiten Start 13. Januar
<b>Sonntag</b> 10. <sup>30</sup> –11. <sup>45</sup>	<b>Pilates</b> Miriam Spancken / Mandy Hidalgo	10 Einheiten Offener Kurs

## Nachmittags

<b>Montag</b> 17. <sup>30</sup> –18. <sup>45</sup>	<b>Pilates</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 9. Januar
<b>Montag</b> 19. <sup>00</sup> –20. <sup>10</sup>	<b>Pilates</b> Stufe 2 Miriam Spancken	10 Einheiten Start 9. Januar
<b>Dienstag</b> 15. <sup>30</sup> –16. <sup>30</sup>	<b>Rückenfitness/Firmen</b> Miriam Spancken	10 Einheiten
<b>Dienstag</b> 17. <sup>30</sup> –18. <sup>30</sup>	<b>Rückenfitness</b> Stufe 1 Miriam Spancken	10 Einheiten Start 10. Januar
<b>Dienstag</b> 19. <sup>00</sup> –20. <sup>00</sup>	<b>Pilates</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 10. Januar
<b>Mittwoch</b> 16. <sup>00</sup> –17. <sup>00</sup>	<b>Rehasport</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 7. März
<b>Mittwoch</b> 17. <sup>00</sup> –18. <sup>15</sup>	<b>Pilates</b> Miriam Spancken / Dominique Güttes	10 Einheiten Start 11 Januar
<b>Mittwoch</b> 19. <sup>45</sup> –21. <sup>15</sup>	<b>Yoga</b> Anja Segner	10 Einheiten Start 11 Januar
<b>Donnerstag</b> 16. <sup>30</sup> –17. <sup>30</sup>	<b>Rehasport</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 8. März
<b>Donnerstag</b> 19. <sup>30</sup> –20. <sup>45</sup>	<b>Rückenfitness</b> Miriam Spancken	10 Einheiten Start 12 Januar

learn to move



pilates yoga rückenfitness  
und rehakurse

Unsere Präventionskurse sollen Ihnen Impulse zur langfristigen Verhaltensänderung geben und damit Beschwerden und Krankheiten vorbeugen.

10 Kurseinheiten: 110,-€ inkl. MwSt.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei einigen Kursen bis zu 80% der Kursgebühr!

Individueller Besuch einiger Kurse mit 10er-Karte möglich.

Anmeldung

Miriam Spancken 01577- 3041270 oder miriam@moveandmoments.de

Bitte die Kursgebühr auf das Konto, Kto.Nr. 5924956 der Stadtparkasse Mönchengladbach, BLZ 310 500 00 überweisen.

[www.moveandmoments.de](http://www.moveandmoments.de)