

Black & Decker Str. 17b ♦65510 Idstein  
 ♦Tel. 06126.54741  
 ♦www.movation-idstein.de



Gültig ab Januar 2016

A=Alle E=Einsteiger M=mittlerer Schwierigkeitsgrad

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 E Medical Yoga Patricia	09:00-10:00 A Pilates Gisela	8:00-8:45 RehaMedsport Patricia 09:00-10:15 M Vinyasa Yoga Gisela		09:00-10:00 A Rückenfit Gisela	work shops	
10:15-11:00 RehaMed Sport Idstein e.V.		10:45-11:30 RehaMed Sport Idstein e.V.	10:15-11:15 A Wirbelsäulengymnastik Bianca	10:15-11:30 A Medical Yoga Gisela		10:30-11:45 M Vinyasa Yoga Gisela / Patricia
17:30-18:30 A Intensive Yoga Patricia	17:30-18:45 Yoga bei Krebserkrankungen ( gesponsort let`s go e.v.)	17:45-18:30 RehaMed Sport Idstein e.V.	17:30-18:25 A Yoga Long,slow,deep Gisela			
18:45-19:45 A Rücken /Pilates Gisela	19:00-20:00 A Faszientraining Sibylle	19:00-20:15 A Vinyasa Yoga entspannt in den Abend Gisela	18.30-19:30 A Core/Tabata Linda			
20:00-21:00 A Rückenfit Gisela						

Die farblich unterlegten Kurse sind die Kurse des RehaMed Sport Idstein e.V.. Alle weiteren Kursangebote bietet Movation, das Yoga und Rückenstudio kostenpflichtig an und sind **nicht** Bestandteil des Kursangebots von RehaMed Sport Idstein e.V. In den **Schulferien** finden **keine Rehakurse** statt!!!