



Gerne  
berate ich Sie  
individuell



Ilka Kürsten  
Physiotherapeutin

**Kursraum**  
Am Bergacker 30  
96199 Zapfendorf

Anmeldung  
unter  
09547 208

**Kursangebote**  
Frühjahr/Sommer  
**2019**

## Ilka Kürsten

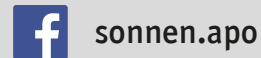
Physiotherapeutin  
Tanzpädagogin  
Rückenschulleiterin  
Personal Trainer  
Asthmatrainerin  
Entspannungspädagogin



## Sonnen-Apotheke

Bamberger Straße 23  
96199 Zapfendorf  
Telefon 09547/208

sonnen-apotheke-zapfendorf@t-online.de  
www.sonnen-apotheke-zapfendorf.de



*Der Anfang ist  
die Hälfte des Weges.*



## Sonnen-Apotheke

mit Umweltlaboratorium | Apotheker Holger Kürsten e.K.  
Bamberger Str. 23 | 96199 Zapfendorf | Telefon 0 95 47 / 2 08

## Kurse in Zapfendorf – Am Bergacker 30

### MONTAG

#### Rückenschule nach KddR für Männer

Datum: ab 18.02.2019

Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

#### Power-Rückenschule nach KddR

Datum: ab 18.02.2019

Uhrzeit: 20.10 bis 21.10 Uhr

### MITTWOCH

#### Rückenschule Indoor und Outdoor

Datum: ab 20.02.2019

Uhrzeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

#### Rückenschule Indoor

Datum: ab 20.02.2019

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

### DONNERSTAG

#### Rückenschule nach KddR – sanft

Datum: ab 21.02.2019

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

#### Rückenschule nach KddR – Mix

Datum: ab 21.02.2019

Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

### FREITAG

#### Rückenschule nach KddR

Datum: ab 22.02.2019

Uhrzeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

#### Rückenschule nach KddR 50+

Datum: ab 22.02.2019

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Rückenschule nach KddR

Datum: ab 22.02.2019

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

**Alle Kurse 10 x 60 Min.  
90 € Teilnahmegebühr**

**Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige  
Anmeldung zu allen Kursen erforderlich.**



## Workshops

**Samstag, 12.01.2019**

**Ski Fit – wie bereite ich  
mich auf die Piste vor?**

10.00 bis 12.30 Uhr

25 € Teilnahmegebühr

**Samstag, 23.03.2019**

**Fit ins Frühjahr für jedefrau und jedermann**

10.00 bis 12.30 Uhr

25 € Teilnahmegebühr

**Freitag, 15.03.2019**

**NEU Bewegungsförderung für Eltern  
und Kinder (0-3 Jahre)**

15.00 bis 17.30 Uhr

**KOSTENLOS**

Anmeldung über das Amt für Landwirtschaft,  
Hauswirtschaft, Ernährung und Forsten

