



*Gerne  
berate ich Sie  
individuell*



**Eigener Kursraum**  
Am Bergacker 30  
96199 Zapfendorf

*Anmeldung  
unter  
09547 208*

**Kursangebote**  
Herbst/Winter  
**2020/21**

## *Ilka Kürsten*

Physiotherapeutin  
Tanzpädagogin  
Rückenschulleiterin  
Personal Trainer  
Asthmatrainerin  
Entspannungspädagogin



## **Sonnen-Apotheke**

Bamberger Straße 23  
96199 Zapfendorf  
Telefon 09547/208  
Mobil 0172/9483979

[sonnen-apotheke-zapfendorf@t-online.de](mailto:sonnen-apotheke-zapfendorf@t-online.de)  
[www.sonnen-apotheke-zapfendorf.de](http://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

# Unsere neuen Kurse ab Herbst 2020

## MONTAG

Rückenschule sanft nach KddR  
ab 28.09.2020, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Sportlerheim Rattelsdorf

**NEU** Rückenschule nach KddR nach der  
Schwangerschaft – mit Baby/Kind möglich  
ab 28.09.2020, 10.30 bis 11.30 Uhr  
Sportlerheim Rattelsdorf

Rückenschule Männer nach KddR  
ab 28.09.2020, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Am Bergacker 30, Zapfendorf

Rückenschule Power nach KddR  
ab 28.09.2020, 20.10 bis 21.10 Uhr  
Am Bergacker 30, Zapfendorf

## DONNERSTAG

**NEU** Rückenschule sanft nach KddR  
ab 01.10.2020, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Pfarrheim Ebensfeld

Rückenschule Power nach KddR  
ab 01.10.2020, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Pfarrheim Ebensfeld

**Alle Kurse 10 x 60 Min. 90 € Teilnahmegebühr**  
Zu allen Kursen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

## FREITAG

Rückenschule sanft nach KddR  
ab 02.10.2020, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Am Bergacker 30, Zapfendorf

Rückenschule nach KddR (50+/60+/+Atmung)  
ab 02.10.2020, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Am Bergacker 30, Zapfendorf

Rückenschule sanft nach KddR  
ab 02.10.2020, 11.15 bis 12.15 Uhr  
Am Bergacker 30, Zapfendorf

**NEU** Rückenschule Outdoor nach KddR  
ab 02.10.2020, 12.30 bis 13.30 Uhr  
Am Bergacker 30, Zapfendorf



**Messung der Wirbelsäule**  
mit der Medi-Mouse Idiaq 360  
in der Wiesen-Apotheke Rattelsdorf

- präzise schnelle Analyse von Haltung und Stabilität der Wirbelsäule
- gezieltes optimales Rückentraining
- messbarer Trainingserfolg

Kosten: 30 Min. 30 €

## KOSTENLOSER VORTRAG

Der starke, gesunde und bewegliche Rücken – jetzt und in Zukunft  
Dienstag, 22.09.2020, 19.00 Uhr  
Teilnahme: kostenlos

Anmeldung in der Sonnen-Apotheke  
Der Ort wird noch bekannt gegeben.