

Sei dabei!

Unser Kursplan:



MO  
DI  
MI  
DO  
FR

9.00 Uhr Babys in Bewegung Praxis Ankum  
17.00 Uhr Tabata im Haus Mia  
17.45 Uhr Rehasport im Haus Mia  
18.30 Uhr Strong Nation im Haus Mia  
18.40 Uhr Funktionstraining Praxis Ankum  
19.15 Uhr MTT Praxis Ankum  
19.30 Uhr Pilates im Haus Mia

11.15 Uhr Funktionstraining (intern) Niels Stensen  
18.00 Uhr Zumba Fitness Haus Mia  
19.00 Uhr Zumba im Haus Mia  
18.15 Uhr Aquafitness in der Ohase  
20.00 Uhr Aquafitness in der Ohase

9.00 Uhr Rehasport im Haus Mia  
9.00 Uhr Funktionstraining Hocker Praxis Ankum  
9.00 Uhr Babys in Bewegung Kita im Dorfe  
17.00 Uhr Street Dance Kids Haus Mia  
18.00 Uhr Body Fit im Haus Mia

7.00 Uhr MTT Praxis Ankum  
9.00 Uhr Babys in Bewegung Praxis Ankum  
9.50 Uhr Funktionstraining Hocker (intern) Haus Mia  
10.30 Uhr Funktionstraining (intern) DRK Ankum  
18.30 Uhr Aqua Zumba Ohase  
18.40 Uhr Funktionstraining Praxis Ankum

9.30 Uhr Funktionstraining Praxis Ankum  
15.10 Uhr Zumba Kids im Haus Mia  
16.00 Uhr Pilates im Haus Mia  
16.00 Uhr Aqua Reha in der Ohase  
17.00 Uhr Aqua Reha in der Ohase  
17.00 Uhr Tabata im Haus Mia

Weitere Informationen unter:

Physio Sonntag  
Lingener Str. 6  
49577 Ankum  
✉ [servic@physiosonntag.de](mailto:servic@physiosonntag.de)

Ivonne Grahs  
05462/8762  
0151/53336600  
(gerne über WhatsApp)

Sei dabei!

Unsere Ansprechpartner:



**FUNKTIONSTRAINING & MTT**

Physiotherapiepraxis in Ankum  
05462/8762

**REHASPORT**

Sebastian Pohlmann  
0176/36351302

**HOCKERGYMNASTIK**

Physiotherapiepraxis in Ankum  
05462/8762  
Heike Rumker  
0157/35627255

**PILATES & AQUA FITNESS**

Ivonne Grahs  
0151/53336600

**STRONG NATION**

**BODY FIT**

**ZUMBA FITNESS**

**AQUA ZUMBA**

Iris Pohlmann  
0152/01747724

**TABATA**

Finja Winkelhofer  
0152/29065962

**ZUMBA**

Mona Jansen  
0160/97741817

**BABYS IN BEWEGUNG**

Ricarda Ruchay  
0151/52336600

**ZUMBA KIDS**

Mona Jansen  
0160/97741817

**STREET DANCE KIDS**

Iris Pohlmann  
0152/01747724

Weitere Informationen unter:

Physio Sonntag  
Lingener Str. 6  
49577 Ankum  
☑ servic@physiosonntag.de

Ivonne Grahs  
05462/8762  
0151/53336600  
(gerne über WhatsApp)

*Sei dabei!*

Unsere Preisliste:



<b>FUNKTIONSTRAINING</b>	Rezept 10er Karte 80€
<b>FUNKTIONSTRAINING HOCKER</b>	Rezept 10er Karte 50€
<b>MTT</b>	Rezept 10er Karte 80€
<b>REHASPORT</b>	Rezept 10er 65 €/10er im Wasser 85€
<b>AQUA FITNESS</b>	10er Karte 100€ inkl. Eintritt Ohase
<b>PILATES</b>	10er Karte 80€
<b>STRONG NATION</b>	10er Karte 80€
<b>BODY FIT</b>	10er Karte 80€
<b>ZUMBA FITNESS</b>	10er Karte 80€
<b>AQUA ZUMBA</b>	10er Karte 120€ inkl. Eintritt Ohase
<b>TABATA</b>	10er Karte 80€
<b>ZUMBA</b>	10er Karte 80€
<b>BABYS IN BEWEGUNG</b>	8 Einheiten 96€
<b>ZUMBA KIDS</b>	10er Karte 45€
<b>STREET DANCE KIDS</b>	10er Karte 60€

*Weitere Informationen unter:*

Physio Sonntag  
Lingener Str. 6  
49577 Ankum  
☑ [servic@physiosonntag.de](mailto:servic@physiosonntag.de)

Ivonne Grahs  
05462/8762  
0151/53336600  
(gerne über WhatsApp)