

Kursplan ab 24. März 2025



!!! Änderungen möglich !!! In den Osterferien finden keine Kurse statt! !!!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|-----------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------|
| | 8:00 - 8:45 Laufkurs für absolute AnfängerInnen | | |
| 16:15 - 17:15 Beckenboden | 15:00 - 15:45 Nacken | | |
| 17:30 - 18:30 Faszien | 16:00 - 17:00 Rücken | | 16:45 - 18:00 Yoga |
| 18:45 - 20:00 Yoga | 17:15 - 18:15 Ganzkörper | | 18:15 - 19:30 Yoga |
| 20:15 - 21:00 Entspannungskurs | 18:15 - 19:15 Zirkeltraining | 19:00 - 20:00 Ganzkörper | 19:45 - 21:00 Yoga |

Präventionskurse: Nacken: 80 Euro / Beckenboden 110 Euro / alle anderen 140 Euro

Entspannungskurs: (45 Minuten) 10 Euro / Laufkurs 8 Wochen 70 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro (Einstieg jederzeit möglich)

(Änderungen vorbehalten!)

Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf

www.swantje-jacobsen.de