

Kursplan ab 17. August 2026

!!! Änderungen möglich !!!



Montag Start: 17.08.2026	Dienstag Start: 18.08.2026	Mittwoch Start: 19.08.2026	Donnerstag Start: 20.08.2026
15:15 - 16:00 Vielsitzerkurs	08.00 - 09:00 Laufkurs für absolute Anfänger	09:30 - 10:30 Sturzprophylaxe	
16:15 - 17:15 Beckenboden	15:00 - 15:45 Nacken	16:00 - 16:45 Koordinative Fitness*	
17:30 - 18:30 Faszien	16:00 - 17:00 Rücken	17:00 - 18:00 Coretraining**	16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	17:15 - 18:15 Ganzkörper	18:15 - 19:30 Yin Yoga	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Glücksstunde***	18:15 - 19:15 Zirkeltraining	19:45 - 20:30 Autogenes Training	19:45 - 21:00 Yoga
Präventionskurse (Krankenkassenförderung möglich): Nacken 80 € / Vielsitzer 90€ / Beckenboden 110 € / Sturzprophylaxe 130 € / alle anderen 140 €			
Autogenes Training / Koordinative Fitness / Glücksstunde (45 Minuten) : gesamter 10-Wochen Kurs 100 €			
Yoga: (75 Minuten): 10er Block = 120 €, Einzelstunde = 15 €			

Fitness- und Gesundheitstraining • Holstenstraße 24 • 24103 Kiel • Tel. 0178 6164009 • Swantje.J@gmx.de

(Änderungen vorbehalten! / * siehe Rückseite)
Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf
www.swantje-jacobsen.de