

Kursplan ab September 2025

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



Montag 22.09. — 08.12.	Dienstag 23.09. — 09.12.	Mittwoch 01.10. — 17.12.	Donnerstag 25.09. — 11.12.
	08:00 - 09:00 Laufkurs für absolute AnfängerInnen		
16:15 - 17:15 Beckenboden	15:00 - 15:45 Nacken		
17:30 - 18:30 Faszien	16:00 - 17:00 Rücken	16:00 - 16:45 Koordinative Fitness*	16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	17:15 - 18:15 Ganzkörper	17:00 - 18:00 Coretraining**	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Entspannungskurs	18:15 - 19:15 Zirkeltraining	18:15 - 19:30 Intervall Yoga***	19:45 - 21:00 Yoga

Präventionskurse: Nacken: 80 Euro / Beckenboden 110 Euro / alle anderen 140 Euro Yoga: 75 Minuten = 12 Euro (Einstieg jederzeit möglich)

Autogenes Training / Koordinatives Fitnesstraining (45 Minuten) 10 Euro (Einstieg in den blau hinterlegten Stunden jederzeit möglich)

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