

Kursplan Frühjahr 2023

ab Januar 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:00 - 17:00 Rücken	16:00 - 17:00 Rücken	16:30 - 17:15 Yoga für Anfänger	
17:15 - 18:15 Faszien	17:15 - 18:15 Ganzkörper	17:30 - 18:15 Nacken	16:45 - 18:00 Yoga
18:30 - 19:45 Yoga	18:30 - 19:30 Zirkeltraining	18:30 - 19:45 Yoga	18:15 - 19:30 Yoga
20:00 - 20:45 Autogenes Training	19:45 - 20:45 Entspannungskurs	20:00 - 21:00 „Glücksstunde“	19:45 - 21:00 Yoga

Präventionskurse: 60 Minuten = 140 Euro / 10 x — (außer Nacken: 45 Minuten = 80 Euro / 8 x)

Yoga: 75 Minuten = 10 Euro, Yogaanfänger = 6 Euro

Entspannungskurs / Glücksstunde: 60 Minuten = 12 Euro / Autogenes Training: 45 Minuten = 10 Euro

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