

Kursplan ab Januar 2025



!!! Änderungen möglich !!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:15 - 17:15 Beckenboden 20.01. — 10.03.2025 (8 x)	15:00 - 15:45 Nacken 21.01. — 11.03.2025 (8 x)		
17:30 - 18:30 Faszien 06.01. — 10.03.2025 (10 x)	16:00 - 17:00 Rücken 07.01. — 11.03.2025 (10 x)		16:45 - 18:00 Yoga 09.01. — 13.03.2025 (10 x)
18:45 - 20:00 Yoga 06.01. — 10.03.2025 (10 x)	17:15 - 18:15 Ganzkörper 07.01. — 11.03.2025 (10 x)		18:15 - 19:30 Yoga 09.01. — 13.03.2025 (10 x)
20:15 - 21:00 Entspannungskurs 06.01. — 10.03.2025 (10 x)	18:15 - 19:15 Zirkeltraining 07.01. — 11.03.2025 (10 x)	19:00 - 20:00 Ganzkörper 08.01. — 12.03.2025 (10 x)	19:45 - 21:00 Yoga 09.01. — 13.03.2025 (10 x)

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

Entspannungskurs: 45 Minuten = 10 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro

(Änderungen vorbehalten!)

Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf

www.swantje-jacobsen.de