

Sommerplan 2023



!!! Alle Kurse starten am 3. Juli. !!! In der Woche vom 17. — 21. Juli finden keine Kurse statt. !!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	16:00 - 17:00 Rücken	16:00 - 17:00 Aktiv 50+	
17:30 - 18:30 Faszien	17:15 - 18:15 Ganzkörper	17:15 - 18:00 Nacken	16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	18:30 - 19:30 Zirkeltraining	18:15 - 19:30 Yoga	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Autogenes Training	19:45 - 20:45 Entspannungskurs	19:45 - 20:45 „Glücksstunde“	19:45 - 21:00 Yoga

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

Yoga: 75 Minuten = 10 Euro, „Zahle 8, mache 10“

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