

Vorläufiger Kursplan ab April 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00-17:00 Faszien		16:00-16:45 Nacken entlasten		
17:15-18:15 Rücken		17.00-18.00 Ganzkörper	16:45-18:00 Yoga	16.00-17.15 Yoga
18:30-19:45 Yoga		18.15-19.30 Yoga	18:15-19:30 Yoga	17:15-18:15 Qigong
20:00-21:00 Autogenes Training	19:30-20:30 Zirkeltraining	19.45-20.45 Rücken	19:45-21:00 Yoga	

Preise:

Präventionskurse (Rücken-, Faszien-, Ganzkörper-, Zirkeltraining, Aktiv 50+, Nacken entlasten):

Für einen 10er Block 130 Euro (Nacken entlasten 80 Euro, 8 Einheiten á 45 Min.)

Bezuschussung durch die Krankenkassen bei mind. 80% Anwesenheit ca. 80% der Kursgebühr (unterschiedlich von Krankenkasse zu Krankenkasse).

Yoga:

Läuft immer von Feriende bis Ferienanfang (somit ergibt sich eine unterschiedliche Anzahl von Einheiten). Die Kosten für einen Block zahlt man im Voraus für den gesamten Kurs, 10 Euro für 75 Minuten. Einstieg jederzeit möglich!

Qigong/Autogenes Training:

8 Euro für 60 Min.

Neuer Plan!!!!

Anmeldung:

Bei mir direkt: Swantje.J@gmx.de oder 0178/6164009