

Vorläufiger Kursplan ab 18.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00-17:00 Aktiv 50+	17:00-18:00 Faszientraining	17:00-18:00 Pilates	16:45-18:00 Yoga	
17:15-18:15 Faszientraining	18:15-19:15 Ganzkörper	18:00-19:00 Rücken	18:15-19:30 Yoga	
18:30-19:45 Yoga	19:30-20:30 Zirkeltraining	19:15-20:30 Yoga	19:45-21:00 Yoga	

Preise:

Präventionskurse (Beckenboden-, Rücken-, Faszien-, Ganzkörper-, Zirkeltraining, Aktiv 50+) Pilates nicht!!!!

Für einen 10er Block 130 Euro

Bezuschussung durch die Krankenkassen bei mind. 80% Anwesenheit (8x von 10 Einheiten) ca. 80% der Kursgebühr (unterschiedlich von Krankenkasse zu Krankenkasse). Start der PK nach den Herbstferien

Yoga läuft immer von Ferienende bis Ferienanfang (somit ergibt sich eine unterschiedliche Anzahl von Einheiten). Die Kosten für einen Yogablock zahlt man im Voraus für den gesamten Kurs. 10 Termine á 75 Min. 100 Euro

Start nach den Herbstferien

Schnupperstunde beim Yoga möglich (bei den PK leider nicht): 12 Euro pro Einheit (75 Minuten)

Anmeldung:

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