

## Vorläufiger Kursplan ab 10.01.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	16:00-17:00 Pilates	16:00-17:00 Rücken		16:00-17:15 Yoga
17:15-18:15 Rücken	17:00-18:00 Faszientraining	17.15-18.15 Aktiv 50+	16:45-18:00 Yoga	17:15-18:15 Qigong
18:30-19:45 Yoga	18:15-19:15 Ganzkörper	18.30-19.45 Yoga	18:15-19:30 Yoga	
	19:30-20:30 Zirkeltraining	20.00-21.00 Autogenes Training	19:45-21:00 Yoga	

### Preise:

#### Präventionskurse (Rücken-, Faszien-, Ganzkörper-, Zirkeltraining, Aktiv 50+, Pilates):

Für einen 10er Block 130 Euro (Pilates 140 Euro aber 12 Einheiten á 60 Min.)

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

Start der Kurse ab der 3. KW.

#### Yoga:

Läuft immer von Ferienende 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. Start in der 2. KW.

#### Pilates/Qigong/Autogenes Training:

8 Euro für 60 Min.

### Anmeldung:

Bei mir direkt: [Swantje.J@gmx.de](mailto:Swantje.J@gmx.de) oder 0178/6164009