

Kursplan ab 24. März 2025



!!! Änderungen möglich !!! In den Osterferien finden keine Kurse statt! !!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	8:00 - 8:45 Laufkurs für absolute AnfängerInnen		
16:15 - 17:15 Beckenboden	15:00 - 15:45 Nacken		
17:30 - 18:30 Faszien	16:00 - 17:00 Rücken		16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	17:15 - 18:15 Ganzkörper		18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Entspannungskurs	18:15 - 19:15 Zirkeltraining	19:00 - 20:00 Ganzkörper	19:45 - 21:00 Yoga

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

Entspannungskurs: (45 Minuten) 10 Euro / Laufkurs 8 Wochen 70 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro (Einstieg jederzeit möglich)

(Änderungen vorbehalten!)

Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf

www.swantje-jacobsen.de