

Kursplan ab Herbst 2024



!!! Änderungen möglich !!! Nicht in den Herbstferien !!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:15 - 17:15 Beckenboden 14.10. — 16.12.2024	15:00 - 15:45 Nacken 15.10. — 17.12.2024		
17:30 - 18:30 Faszien 30.09. — 16.12.2024	16:00 - 17:00 Rücken 01.10. — 17.12.2024		16:45 - 18:00 Yoga 26.09. — 19.12.2024
18:45 - 20:00 Yoga 30.09. — 16.12.2024	17:15 - 18:15 Ganzkörper 01.10. — 17.12.2024		18:15 - 19:30 Yoga 26.09. — 19.12.2024
20:15 - 21:00 Entspannungskurs 30.09. — 16.12.2024	18:15 - 19:15 Zirkeltraining 01.10. — 17.12.2024		19:45 - 21:00 Yoga 26.09. — 19.12.2024

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

Entspannungskurs: 45 Minuten = 80 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro

(Änderungen vorbehalten!)

Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf

www.swantje-jacobsen.de