

**KURSPLAN · HERBST 2026**

## Was tut dir gerade gut?

Finde den Kurs, der zu dir und deinem Alltag passt.

**BEWEGLICH, BESCHWERDEFREI & SICHER** (P = Präventionskurs)

|                                                                                           |                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sitzen ade (P)</b><br>MO · 15:15–16:00<br>Präventivtraining für Rücken, Nacken und Co. | <b>Nacken-Navigator (P)</b><br>DI · 15:00–15:45<br>Entlastung und Mobilität |
| <b>Beckenbodenkurs (P)</b><br>MO · 16:15–17:15<br>Gefunden, aktiviert, gesunden           | <b>Rücken-Revival (P)</b><br>DI · 16:00–17:00<br>Bewegbar, schmerzfrei, fit |
| <b>Faszienkurs (P)</b><br>MO · 17:30–18:30<br>Elastizität entdecken                       | <b>Sturzprophylaxe (P)</b><br>MI · 09:30–10:30<br>Sturzsicher durchs Leben  |

**AKTIV & STARK** (P = Präventionskurs)

|                                                                             |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Komplett-Workout (P)</b><br>DI · 17:15–18:15<br>Von Kopf bis Fuß stark   | <b>Koordinative Fitness</b><br>MI · 16:00–16:45<br>Koordination in Bewegung |
| <b>CircuitXpress (P)</b><br>DI · 18:15–19:15<br>Effektiv, kompakt, intensiv | <b>Coretraining (P)</b><br>MI · 17:00–18:00<br>Stabile Mitte                |

Wusstest du schon? **Viele Krankenkassen bezuschussen meine Präventionskurse (P).** Nutze die Unterstützung und tu deinem Körper, deiner Beweglichkeit und deinem Wohlbefinden etwas Gutes!

**Mehr Informationen zu den Kursen: [www.swantje-jacobsen.de](http://www.swantje-jacobsen.de)**

# Zeit für dich.

## BALANCE & ENTSPANNUNG

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yoga</b><br>MO · 18:45–20:00<br>DO · 16:45–18:00<br>DO · 18:15–19:30<br>DO · 19:45–21:00 | <b>Glücksstunde</b><br>MO · 20:15–21:00<br><br><b>Selbstreflexion, Selbstfürsorge, Achtsamkeit</b><br>... dein Kurs für mehr Leichtigkeit,<br>Selbstvertrauen und Lebensfreude! |
| <b>Yin Yoga</b><br>MI · 18:15–19:30                                                         | <b>Autogenes Training</b><br>MI · 19:45–20:30                                                                                                                                   |

## GUT ZU WISSEN

### Kursstart ab 26. Oktober 2026

Präventionskurse (P) Nacken 80 € · Sitzen ade 90 € / Beckenboden 110 € ·  
Sturzprophylaxe 130 €, alle weiteren Präventionskurse 140 €

Yoga 15 € / Einheit · 8er-Block 96 €

Autogenes Training · Koordinative Fitness · Glücksstunde: 80 € / 8 Wochen

### Jetzt anmelden

0178 6164009 · Swantje.J@gmx.de

**Fitness — und Gesundheitstraining**  
mit Swantje Jacobsen auch bei

**epassi**

EGYM  
WELLPASS