

Kursplan ab Januar 2026

!!! Änderungen möglich !!!



Montag Start: 05.01.2026	Dienstag Start: 06.01.2026	Mittwoch Start: 07.01.2026	Donnerstag Start: 08.01.2026
15:15 - 16:00 Nacken <i>Findet nicht statt</i>	07:50 - 08:50 Laufkurs für absolute Anfänger	09:30 - 10:30 Sturzprophylaxe	
16:15 - 17:15 Beckenboden <i>Findet nicht statt</i>			
17:30 - 18:30 Faszien	16:00 - 17:00 Rücken	16:00 - 16:45 Koordinative Fitness* <i>Findet nicht statt</i>	16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	17:15 - 18:15 Ganzkörper	17:00 - 18:00 Coretraining**	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Autogenes Training <i>Findet nicht statt</i>	18:15 - 19:15 Zirkeltraining <i>Findet nicht statt</i>	18:15 - 19:30 Yin Yoga***	19:45 - 21:00 Yoga

Präventionskurse (Krankenkassenförderung möglich): **Nacken: 80 Euro / Beckenboden 110 Euro / Sturzprophylaxe 130 Euro / alle anderen 140 Euro**

Autogenes Training / Koordinatives Fitnesstraining (45 Minuten) 10 Euro / gesamter 10-Wochen Kurs 100 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro

Fitness- und Gesundheitstraining • Holstenstraße 24 • 24103 Kiel • Tel. 0178 6164009 • Swantje.J@gmx.de

(Änderungen vorbehalten! / * siehe Rückseite)
Den **aktuellsten Kursplan** findest du immer auf
www.swantje-jacobsen.de