

# Kursplan ab 25.03.2024



!!! Änderungen möglich !!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:15 - 17:15 Sport für Anfänger	16:00 - 17:00 Rücken	15:15 - 16:00 Nacken	
17:30 - 18:30 Faszien	17:05 - 18:05 Ganzkörper		16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	18:10 - 19:10 Zirkeltraining		18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Entspannungskurs			19:45 - 21:00 Yoga

Präventionskurse: 10 Wochen à 60 Minuten = 140 Euro / Nacken: 8 Wochen à 45 Minuten = 80 Euro

Yoga: 8 Wochen à 75 Minuten = 96 Euro, Einstieg jederzeit möglich

Entspannungskurs: 8 Wochen à 45 Minuten = 80 Euro

Sport für Anfänger: 7 Wochen à 60 Minuten = 70 Euro

Kombinationskurs = Präventionskurs (regulärer Preis) + Yoga-Kurs für 80 Euro (statt 96 Euro)

(Änderungen vorbehalten!)

Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf

[www.swantje-jacobsen.de](http://www.swantje-jacobsen.de)