

Vorläufiger Kursplan ab 18.10.2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|
| 16:00-17:00 Aktiv 50+ | 17:00-18:00 Rücken | 17:00-18:00 Pilates | 16:45-18:00 Yoga | 16:00-17:15 Yoga |
| 17:15-18:15 Faszientraining | 18:15-19:15 Ganzkörper | 18:00-19:00 Rücken | 18:15-19:30 Yoga | 17:15-18:15 Qigong |
| 18:30-19:45 Yoga | 19:30-20:30 Zirkeltraining | 19:15-20:30 Yoga | 19:45-21:00 Yoga | |

Preise:

Präventionskurse (Rücken-, Faszien-, Ganzkörper-, Zirkeltraining, Aktiv 50+):

Für einen 10er Block 130 Euro

Bezuschussung durch die Krankenkassen bei mind. 80% Anwesenheit (8x von 10 Einheiten) ca. 80% der Kursgebühr (unterschiedlich von Krankenkasse zu Krankenkasse).

Yoga:

Läuft immer von Feriende bis Ferienanfang (somit ergibt sich eine unterschiedliche Anzahl von Einheiten). Die Kosten für einen Block zahlt man im Voraus für den gesamten Kurs. 10 Euro für 75 Minuten.

Pilates/Qigong:

8 Euro für 60 Min.

Alle Kurse starten nach den Herbstferien!

Anmeldung:

Bei mir direkt: Swantje.J@gmx.de oder 0178/6164009