

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