

Kursplan ab August 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16:00 – 17:00 PK Faszientraining				
16:45 - 18:00 Yoga	17:00 - 18:00 PK Faszientraining		16:45 - 18:00 Yoga		
18:15 - 19:30 Yoga	18:15 - 19:15 PK Ganzkörper	18:15 - 19:15 PK Rücken	18:15 - 19:30 Yoga		
	19:30 - 20:30 PK Zirkeltraining	19:30 - 20:45 Yoga	19:45 - 21:00 Yoga		

Preise:

Präventionskurse (Beckenboden, Rücken, Faszien, Ganzkörper, Zirkeltraining, Sturzprophylaxe, Autogenes Training)

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). **Start der PK wird rechtzeitig bekanntgegeben.**

Yoga läuft immer von Ferienende bis Ferienanfang (somit ergibt sich eine unterschiedliche Anzahl von Einheiten). Die Kosten für einen Yogablock zahlt man im Voraus für den gesamten Kurs. 10 Termine á 75 Min. 100 Euro

Starttermin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Schnupperstunde beim Yoga möglich (bei den PK leider nicht): 12 Euro pro Einheit (75 Minuten)

Anmeldung:

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