

Kursplan Herbst 2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|--|---|--|---------|
| 9:00 Uhr Pilates Patricia | | | | 9:00 Uhr Hatha Yoga entspannt ins WE Jeannette | |
| | 9:30 Uhr Pilates Elke | | 9:30 Uhr Hatha Yoga mit Yoga Stress abbauen Jeannette | | |
| | | | | | |
| | | | 15:45 Uhr Pilates Elke | 15:00 Uhr Hatha Yoga für Anfänger Jeannette | |
| | 17:00 Uhr Progressive Muskelentspannung Elke | | 17:00 Uhr Pilates Elke | 17:00 Uhr Hatha Yoga entspannt ins WE Jeannette | |
| 17:30 Uhr Feldenkrais Ingo | 18:15 Uhr Pilates Elke | 17:15 Uhr Meditation für Einsteiger Heike | 18:15 Uhr Pilates Patricia | | |
| 19:00 Uhr TriloChi® bewegt und entspannt Jeannette | | 19:00 Uhr Qi Gong für alle(s) Inga | 19:30 Uhr Hatha Yoga mit Yoga Stress abbauen Jeannette | | |

Anmeldung bei dem jeweiligen Kursleiter!

Elke Müller
Kursbeginn 42. KW
Pilates 9 x 60 Min. 94,50,- €
Progr. Muskelent. 10x60 Min. 100,- €
Beginn 41.KW

Jeannette Rokahr
Kursbeginn 35./36. KW je 140,- €/105,-€
TriloChi® 6x90 Min.; Hatha Yoga 8x90 Min.
Tel.: 0173-2450462;
Email: info@begleiten-mit-yoga.de

Patricia Gedlich
Kursbeginn 41.KW
Pilates 8x60 Min. 80,- €
Tel.: 0174-1641710
Email: kontakt.physio.patriciagedlich@gmail.com

Ingo Bode
Kursbeginn 34.KW
Feldenkrais 8x 75 Min. 85,-€
Tel.: 0162-8411114
Email: I.Bode@gmx.net

Heike Plate
Kursbeginn: 38.KW/45 KW
Meditation für Einsteiger 4x 90 Min. 60,- €
Tel.: 01575-7590005
Email: plate-heike@web.de

Inga Fuchs
Kursbeginn: 36. KW/ 44. KW
Qi Gong für alle(s) 6x/8x 60,-/80,- €
Tel.: 0151-17204109
Kontakt: info@tcm-und-osteopathie.de

Pilates , Progr. Muskelentspannung und Yoga können bei einer Teilnahme von 80 % bei der Krankenkasse eingereicht werden. Die Zuschüsse sind bei den Krankenkasse unterschiedlich. Änderung vorbehalten.