

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hatha Yoga 10.00 – 11.30 Uhr Präventionskurs	Hatha Yoga 11.00 – 12.30 Uhr Präventionskurs	Hatha Yoga sanft 10.15 – 11.15 Uhr Präventionskurs		Hatha Yoga sanft 9.00 – 10.00 Uhr Präventionskurs
Pilates 15.00 – 16.00 Uhr	Hatha Yoga 15.00 – 16.00 Uhr	Hatha Yoga 16.30 – 17.30 Uhr Präventionskurs		Hatha Yoga sanft 10.30 – 11.30 Uhr Präventionskurs
Hatha Yoga 16.30 – 17.30 Uhr Präventionskurs	Hatha Yoga 16.30 – 18.00 Uhr Präventionskurs			Yin Yoga 17.00 – 18.30 Uhr
Hatha Yoga 18.15 – 19.45 Uhr Präventionskurs	Pilates 18.30 – 19.30 Uhr	Hatha Yoga 18.00 – 19.30 Uhr Präventionskurs	Hatha Yoga 18.30 – 20.00 Uhr Präventionskurs	
Hatha Yoga 20.15 – 21.45 Uhr Präventionskurs	Hatha Yoga 20.15 – 21.45 Uhr Präventionskurs	Hatha Yoga 20.00 – 21.30 Uhr Präventionskurs	Yin Yoga 20.30 – 22.00 Uhr	

Die Kurse können sowohl online bequem von zuhause via Zoom besucht werden, oder in kleinen Gruppen von max. 6 Personen mit Präsenz im Studio

Präventionskurse kommen ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen zustande um die Voraussetzungen der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) zu erfüllen

Für die Bezuschussung ist eine Teilnahme von 80 % der Stunden in der Regel nötig.

Es wird empfohlen bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen.