

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hatha Yoga 10.00 – 11.30 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga 9.30 – 10.30 Uhr Präsenz Präventionskurs	Hatha Yoga sanft 10.00 – 11.15 Uhr Online Präventionskurs	Pilates Hybridteilnahme 10.00 – 11.00 Uhr	Hatha Yoga sanft 9.00 – 10.00 Uhr Online Präventionskurs
Pilates Hybridteilnahme 15.00 – 16.00 Uhr	Hatha Yoga 11.00 – 12.30 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga sanft 11.30 – 12.30 Uhr Präsenz Präventionskurs	Hatha Yoga sanft 15.00 – 16.00 Uhr Präsenz Präventionskurs	Hatha Yoga sanft Hybridteilnahme 10.30 – 11.30 Uhr
Hatha Yoga Hybridteilnahme, 16.30 – 18.00 Uhr	Hatha Yoga Hybridteilnahme 15.00 – 16.00 Uhr	Hatha Yoga 16.30 – 17.45 Uhr Online Präventionskurs	Yin Yoga Hybridteilnahme 16.30 – 18.00 Uhr	Pilates Hybridteilnahme 15.30 – 16.30 Uhr
Hatha Yoga 18.30 – 20.00 Uhr Präsenz Präventionskurs	Hatha Yoga Hybridteilnahme 16.30 – 18.00 Uhr	Hatha Yoga 18.00 – 19.30 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga 18.30 – 20.00 Uhr Präsenz Präventionskurs	
Hatha Yoga 20.15 – 21.45 Uhr Online Präventionskurs	Pilates Hybridteilnahme 18.30 – 19.30 Uhr	Hatha Yoga Hybridteilnahme 20.00 – 21.30 Uhr	Yin Yoga Hybridteilnahme 20.30 – 22.00 Uhr	
	Hatha Yoga 20.15 – 21.45 Uhr Online Präventionskurs			

Die Kurse können online bequem von zuhause via Zoom besucht werden, oder in kleinen Gruppen von max. 8 Personen mit Präsenz im Studio. Bei Präventionskursen ist nur eine der beiden Varianten möglich.

Präventionskurse kommen ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen zustande, die Höchstteilnehmerzahl beträgt 15 Personen, 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.

Hybridteilnahme

Bei diesen Kursen ist die Teilnahme sowohl online via Zoom von zuhause, als auch in Präsenz, flexibel möglich. Diese Kurse sind keine Präventionskurse