

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Hatha Yoga</b> 10.00 – 11.30 Uhr Online Präventionskurs	<b>Hatha Yoga</b> 9.30 – 10.30 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	<b>Hatha Yoga</b> 10.00 – 11.15 Uhr Online Präventionskurs	<b>Hatha Yoga sanft</b> 15.00 – 16.00 Uhr Präsenz Präventionskurs	<b>Hatha Yoga</b> 11.00 – 12.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio
<b>Pilates</b> 15.00 – 16.00 Uhr VHS-Rheingau www.vhs-rtk.de	<b>Hatha Yoga</b> 15.00 – 16.30 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio			
		<b>Hatha Yoga</b> 16.30 – 17.45 Uhr Online Präventionskurs	<b>Yin Yoga</b> 16.30 – 18.00 Uhr hybrid (sowohl Online als auch Studio)	<b>Yin Yoga</b> 16.30 – 18.00 Uhr hybrid (sowohl Online als auch Studio)
<b>Hatha Yoga</b> 18.30 – 20.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	<b>Hatha Yoga</b> 18.30 – 20.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	<b>Hatha Yoga</b> 18.00 – 19.30 Uhr Online Präventionskurs	<b>Hatha Yoga</b> 18.30 – 20.00 Uhr Online Präventionskurs	
<b>Hatha Yoga</b> 20.15 – 21.45 Uhr Online Präventionskurs	<b>Hatha Yoga</b> 20.15 – 21.45 Uhr Online Präventionskurs	<b>Hatha Yoga</b> 20.00 – 21.30 Uhr hybrid (sowohl Online als auch Studio)	<b>Yin Yoga</b> 20.30 – 22.00 Uhr hybrid (sowohl Online als auch Studio)	

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