

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

Die Kurse können online bequem von zuhause via Zoom besucht werden oder in kleinen Gruppen von max. 9 Personen mit Präsenz im Studio.

Hybridkurse; Diese Kurse können auf Wunsch online oder in Präsenz gebucht werden. Diese Kurse sind keine Präventionskurse.

Präventionskurse: Für die Bezuschussung seitens der Krankenkasse ist eine Teilnahme von 80 % der Stunden nötig. Es wird empfohlen bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen.