

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hatha Yoga 10.00 – 11.30 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga 10.00 – 11.30 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	Hatha Yoga 10.00 – 11.15 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga 10.00 – 11.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	Pilates 9.30 – 10.30 Uhr hybrid (sowohl online als auch im Studio) VHS Rheingau Taunus www.vhs-rtk.de
Pilates 15.00 – 16.00 Uhr hybrid (sowohl online als auch im Studio) VHS Rheingau Taunus www.vhs-rtk.de	Hatha Yoga 15.00 – 16.30 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	Faszienyoga 15.00 – 16.00 Uhr hybrid (sowohl online, als auch in Präsenz im Studio)	Faszienyoga 15.00 – 16.00 Uhr hybrid (sowohl online, als auch in Präsenz im Studio)	Hatha Yoga 11.00 – 12.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio
		Hatha Yoga 16.30 – 17.45 Uhr Online Präventionskurs	Yin Yoga 16.30 – 18.00 Uhr hybrid (sowohl online, als auch in Präsenz im Studio)	
Hatha Yoga 18.00 – 19.30 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	Hatha Yoga 18.30 – 20.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	Hatha Yoga 18.00 – 19.30 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga 18.30 – 20.00 Uhr Präventionskurs in Präsenz im Studio	
Hatha Yoga 20.15 – 21.45 Uhr Online Präventionskurs	Hatha Yoga 20.15 – 21.45 Uhr Online Präventionskurs	Faszienyoga 19.45 – 20.45 Uhr hybrid (sowohl online, als auch in Präsenz im Studio)	Yin Yoga 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.