

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hatha Yoga 10.00 - 11.30 Uhr online Präventionskurs	Hatha Yoga 10.00 - 11.30 Uhr in Präsenz im Studio Präventionskurs	Hatha Yoga 10.00 - 11.15 Uhr online Präventionskurs	Hatha Yoga 10.00 - 11.00 Uhr in Präsenz im Studio Präventionskurs	Hatha Yoga 9.00 - 10.00 Uhr in Präsenz im Studio
		Yoga auf und mit dem Stuhl 14.00 - 15.00 Uhr	Yoga auf und mit dem Stuhl 14.00 - 15.00 Uhr <i>FRITZ Familienzentrum Niedernhausen</i>	Yoga auf und mit dem Stuhl 11.00 - 12.00 Uhr <i>FRITZ Familienzentrum Niedernhausen</i>
	Hatha Yoga 15.00 - 16.30 Uhr in Präsenz im Studio Präventionskurs			
	Faszienyoga 17.00 - 18.00 Uhr hybrid		Yin Yoga 16.30 - 18.00 Uhr hybrid (sowohl in Präsenz als auch im Studio	Yoga auf und mit dem Stuhl 13.30 - 14.30 Uhr
	Hatha Yoga 18.30 - 20.00 Uhr in Präsenz im Studio Präventionskurs	Hatha Yoga 18.00 - 19.30 Uhr online Präventionskurs	Hatha Yoga 18.30 - 20.00 Uhr in Präsenz im Studio Präventionskurs	
Hatha Yoga 20.15 - 21.45 Uhr online Präventionskurs	Hatha Yoga 20.15 - 21.45 Uhr online Präventionskurs	Faceyoga 19.45 - 20.45 Uhr hybrid (sowohl online als auch im Studio)	Yin Yoga 20.30 - 22.00 Uhr hybrid (sowohl in Präsenz als auch im Studio)	

Die Kurse können online von zuhause via Zoom besucht werden oder in kleinen Gruppen von max. 9 Personen in 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