Stundenplan Yoga

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 – 11.30 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs online	10.00 – 11.30 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs online	10.00 – 11.30 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yoga Studio	10.00 – 11.00 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yoga Studio	9.00 – 10.00 Uhr Hatha – Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yoga Studio		Yoga Specials / Termine auf Anfrage oder durch Aufnahme in den Newsletter
	15.00 – 16.00 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yoga Studio		14.00 – 15.00 Uhr Yoga auf und mit dem Stuhl Präventionskurs in Präsenz / Fritz Familienzentrum Niedernhausen	11.00 – 12.00 Uhr Yoga auf und mit dem Stuhl Präventionskurs in Präsenz / Fritz Familienzentrum Niedernhausen		
	17.00 – 18.00 Uhr Faszienyoga	18.00 – 19.30 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs online	16.30 – 18.00 Uhr Yin Yoga sowohl online als auch im Studio	17.30 – 18.30 Uhr Yoga auf und mit dem Stuhl online		
	18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yoga Studio	19.45 – 20.45 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yoga Studio	18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs in Präsenz / Yogastudio			
20.15 – 21.45 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs online	20.15 – 21.45 Uhr Hatha Yoga Präventionskurs online		20.30 – 21.30 Uhr Yin Yoga sowohl online als auch im Studio			

Anerkannte Präventionskurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die oben angegebenen Präventionskurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und gelistet. Für die Bezuschussung ist eine Teilnahme von 80 % der Stunden im gebuchten Kurs erforderlich.
Eine Bescheinigung über die Teilnahme wird nach Kursende ausgestellt. Dies ist nur für zertifizierte Kurse möglich. Für weitere Informationen wird empfohlen bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen.