



## Kurse inBalance 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 -11:00 <b>Rücken-FIT</b> <i>Funktional Training</i> Anika ab 17.10.2022	08:45-09:45 <b>Yoga am Morgen</b> Jeannette ab 18.10.2022		09:15-10:15 <b>Rücken-FIT</b> <i>Funktional Training</i> Anika ab 20.10.202	10:00-11:00 <b>Rücken-Fit</b> <i>Funktional Training</i> Anika ab 21.10.2022
11:15-12:30 <b>Qi-Gong</b> Monika ab 19.09.2022	10:00-11:00 <b>Senioren-Yoga</b> Jeannette ab 18.10.2022	15:30-16:30 <b>Senioren-Yoga</b> Ania ab 07.09.2022	09:30-10:30 <b>Yoga am Gradierwerk</b> Jeannette 01.09/08.09/15.09/22.09/29.09 15€ je Termin	16:00-17:00 <b>Dance-Work-Out</b> Maria jeden 1 & 3 Freitag im Monat ab 02.09.2022
15:30-17:00 <b>Qi-Gong</b> Monika ab 19.09.2022	11:15-12:15 <b>Dance-Work-Out</b> Maria ab 04.10.2022	16:45-17:45 <b>Hatha-Yoga</b> Ania ab 07.09.2022	10:30-11:30 <b>Anfänger-Pilates</b> Edi ab 22.09.2022	17:30-18:30 <b>Rücken-FIT</b> <i>Funktional Training</i> Lina ab 21.10.2022
17:15-18:30 <b>Aerial-Yoga</b> Ania + Jeannette ab 05.09.2022	15:45-16:45 <b>Rücken-Fit</b> <i>Funktional Training</i> Anika ab 18.10.2022	18:00-19:00 <b>Pilates</b> Edi ab 21.09.2022	11:45-12:45 <b>„Fit in der Schwangerschaft“</b> Hatha-Yoga Maggi ab 29.09.2022	<b>Samstag</b>
18:45-19:45 <b>Hatha-Yoga</b> Jeannette ab 24.10.2022	17:15-18:15 <b>Hatha Yoga</b> Claudia ab 13.09.2022	19:15-20:45 <b>Männer-Yoga</b> Ania ab 07.09.2022	16:00-17:00 <b>Hatha-Yoga</b> Ania ab 08.09.2022	09:00- 10:15 <b>Rückbildung +</b> Lina ab 15.10.2022
20:00-21:30 <b>Vinyasa-Yoga</b> Jeannette ab 24.10.2022	18:30-19:30 <b>Hatha-Yoga</b> Claudia ab 13.09.2022		17:15-18:15 <b>Hatha-Yoga</b> Jeannette ab 20.10.2022	10:45-11:35 <b>Babyturnen</b> Lina ab 15.10.2022
			18:30-19:30 <b>Hatha-Yoga</b> Jeannette ab 20.10.2022	10:30-11:30 <b>Kinder-Yoga</b> Nadine + Maria ab 15.10.2022
			19:45-21:15 <b>Vinaysa-Yoga</b> Jeannette ab 20.10.2022	11:45-12:45 <b>Kinder-Yoga</b> Nadine + Maria Termine folgen

**Schnupperstunden kosten bei allen Kursen 15€**

Präventionskurs	Kursart/Dauer/Preis
Rücken-FIT oder Funktional Training Fit-in-der-Schwangerschaft	Blockkurs 8x60 Min. 100€
Qi-Gong	Blockkurs 10x75 Min. 110€ und 10x90 Min. 120€
Hatha-Yoga/Yoga am Morgen/ Hormon-Yoga	Blockkurs 10x60 Min. 110€ und 10x90 Min. 130€
Vinyasa-Yoga	Blockkurs 10x90 Min. 130€
Senioren-Yoga	Blockkurs 10x60 Min. 120€

Kurs	Kursart/Dauer/Preis
Aerial-Yoga	Blockkurs 5x75 Min. 75€
Pilates	Blockkurs 8x 60 Min. 100€
Kinder-Yoga	Blockkurs 8x 60 Min. 100€
Rückbildung +	Blockkurs 5x 75 Min. 25€ Zuzahlung Rest wird über Ihre Krankenkasse abgerechnet Privat-Versicherte 100€ pro Block
Dance-Work-Out (Mixed-Latin-Hip-Hop)	Fortlaufend 12€ je Stunde
Babyturnen	7er Block 70€ oder 11€ je Stunde

Präventionskurse werden von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.  
Informieren Sie sich vor Anmeldung, in welchem Umfang ein Zuschuss gewährt wird.  
Verbindliche Anmeldungen werden entgegengenommen.

