



Vitalität • Therapie
Entspannung

Aktiv & Gesund

Alle Kurse im Überblick

Januar - März // April - Juli // September - Dezember

10 Einheiten á 60 min. (Kurslaufzeit 11 Wochen)

Halten Sie sich Gesund & Fit... denn wir haben nur einen Körper!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Yoga mit Ramona Einsteigerkurs 8.30 - 9.30 Uhr			
	NEU Yoga mit Ramona Einsteigerkurs 18.15 -19.15 Uhr	Yoga mit Ramona Anfänger/ Fortgeschrittene 16.30 -17.30 Uhr	Yoga mit Ramona Anfänger/ Fortgeschrittene 18 - 19 Uhr	Schwangerschafts- Rückbildung mit Anne Girrbach - Hebamme 17.00 -18.15 Uhr	
	Yoga mit Ramona Balance für Rücken & Bauch Anfänger/ Fortgeschrittene 19.30 -20.30 Uhr	Geburts- vorbereitung mit Anne Girrbach - Hebamme 18.15 -20.15 Uhr	Yoga mit Ramona Fortgeschrittene 19.15 - 20.15 Uhr	Schwangeren- Yoga mit Anne Girrbach - Hebamme 18.30 -19.30 Uhr	

Hautnah bietet Ihnen für alle Kurse eine maximale Gruppengröße von 12 Teilnehmern.

Die Kursgebühr beträgt 130 €, diese kann im Rahmen der Primärprävention teilweise bei den Krankenkassen erstattet werden.

10 Kursstunden können innerhalb von 11 Wochen eingelöst werden. Danach verfallen nicht genutzte Kursstunden und können nicht nachgeholt werden.

Sie haben bei Hautnah die Möglichkeit, einen Kurs mit unterschiedlichen Schwerpunkten, ganz nach Ihren Bedürfnissen zu besuchen.

Zögern Sie nicht und machen Sie sich ein Bild vor Ort bei einer kostenfreien Schnupperstunde.

Bitte sprechen Sie uns an, wir Informieren Sie gerne.