



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 | | |
| | Yoga mit Ramona Balance für Rücken & Bauch Anfänger/ Fortgeschrittene 19.30 -20.30 Uhr | | Yoga mit Ramona Fortgeschrittene 19.15 - 20.15 Uhr | | |

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

Die Kursgebühr beträgt 135 €, 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.

Bitte sprechen Sie uns an, wir Informieren Sie gerne.