

wohl  fühlen
find your balance



Yoga & Pilates **September bis Dezember 2020**

Studio Forchheim · Marktplatz 14 (Endresscheune) · 91301 Forchheim · 09191 / 340 58 75

Praxis Pinzberg · Lohranger 8 · 91361 Pinzberg · 09191 / 702 145

info@praxis-wohlfuehlen.de · facebook.com/praxiswohlfuehlen

www.praxis-wohlfuehlen.de

Kurse **Studio** ab 9. September 2020

Yoga & Pilates

Kurs ab 14.9.(13x) ab 15.9.(13x) ab 9.9.(14x) ab 10.9.(14x) ab 11.9.(14x)

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9.00 - 10.00 Pilates (Mst) mit Dani			9.00 - 10.00 Classic/Tower mit Dani	8.45 - 9.45 Classic/Tower mit Dani
10.15 - 11.15 Classic/Tower mit Dani		10.00 - 11.00 Pilates (Mst) mit Dani	10.15 - 11.15 Chair mit Dani	10.00 - 11.00 Pilates (Ba) mit Dani
16.45 - 17.45 Pilates (Ba/Mst) mit Ina	17.00 - 18.00 Classic/Tower mit Dani	17.00 - 18.00 Pilates (Mst) mit Dani		16.00 - 17.00 Tower/Chair (13x) mit Ina
18.00 - 19.00 Tower mit Ina	18.15 - 19.15 Pilates (Ba) mit Tanja	18.30 - 19.30 Männer-Pilates mit Ina	18.00 - 19.00 Yoga (Anfänger) mit Angie	17.15 - 18.15 Classic/Tower (13x) mit Ina
20.15 - 21.15 Yoga (All Level) mit Eugen	19.30 - 20.30 Pilates (Ba) mit Tanja	19.45 - 20.45 Pilates (Mst) mit Ina	19.15 - 20.15 Yoga (Fortg.) mit Angie	19.00 - 20.00 Pilates (FT) mit Caro

Anmeldung verbindlich per **E-Mail** oder **telefonisch**.

Es besteht die **Möglichkeit versäumte Stunden** während der Kurslaufzeit in einem **anderen Kurs nachzuholen**, wenn dort Kapazität besteht. Dies muss jedoch schriftlich per E-Mail angefragt und dokumentiert werden.

Jeweils 13 bzw. 14 Termine:

Classic/Tower und **Chair-Kurse**
mit 6 Personen
260,-/280,- Euro
1 Besuch 22,-

Pilates Matte sowie
Funktionelles Training
mit max. 9 Personen
170,-/180,- Euro
1 Besuch 16,- | 10er-Karte 140,-

Yoga mit max 8. Personen
180,-/190,- Euro
1 Besuch 17,- | 10er-Karte 150,-

Levels Pilates Erklärung:

Ba = Basic
Mst = Mittelstufe
Ad = Advanced
FT = Funktionelles
Training

Präventionskurse
--> nur diese sind von den Krankenkassen **zuschussberechtigt**

Kurse **Online** ab 9. September 2020

Yoga & Pilates

Kurs ab 14.9.

ab 15.9.

ab 9.9.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

--> Keine Online-Vormittagskurse in dieser Zeit.

18.30 - 19.30
Pilates (Mst)
mit **Dani**

18.15 - 19.15
Pilates (Ba)
mit **Luisa**

19.00 - 20.00
Pilates (Mst)
mit **Dani**

19.30 - 20.30
Yoga (All Level)
mit **Kurt**

Anmeldung
verbindlich per **E-Mail** oder
telefonisch, dann **schicken**
wir den Zugang-Link zum
jeweiligen Kurs.

Teilnahme:

10er Karte-Online
für **125,- Euro**

Drop in
für **16,- Euro**

Levels Pilates Erklärung:

Ba = Basic
Mst = Mittelstufe
Ad = Advanced
FT = Funktionelles
Training

Präventionskurse

--> nur diese sind von den Kranken-
kassen **zuschussberechtigt**