

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

## 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,- | 10er-Karte 190,-

**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**