

## Kursplan ab Januar 2023

<b>Montag</b>			
16.1. – 20.3.23	17:45 – 18:45	FaszienYoga (P) 8 x 60 min. Kosten: 88 €	Alte Linde, Bartholomäusstr. 8, Lohmar-Wahlscheid
16.1. – 20.3.23	19:00 – 20:00	Yoga für Anfänger (P) 8 x 60 min. Kosten: 88 €	S.o.
16.1. – 20.3.23	20:10 – 21:10	Yoga für Fortgeschrittene (P) 8 x 60 min. Kosten: 88 €	S.o.
<b>Dienstag</b>			
24.1.- 21.3.23	10:15 – 11:15	Yoga am Morgen (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
<b>Donnerstag</b>			
19.1.- 23.3.23	17:00 – 18:00	Yoga am Abend (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
<b>Freitag</b>			
20.1. – 24.3.2023	10:30 – 11:30	Yoga - Fit in den Morgen (P) 8 x 60 min. Kosten: 96 €	Fitnessclub Schloss Auel, Haus Auel 1, Lohmar - Wahlscheid
<b>Samstag</b>			
Ab 22.4.23	10:00 – 11:00	„Yoga hinterm Weidentor“ 5 € / Termin	Im Garten der Naturschule Aggerbogen, Am Aggerbogen 1, Lohmar-Wahlscheid

### ONLINEKURSE:

19.1. - 9.3.2023	10:45 – 11:45	Yoga für Mütter und Babys In Kooperation mit FABI – Familienbildung Rhein-Sieg 8 x 60 min. Kosten: 64 €	online über Zoom
19.1. – 23.3.2023	18:30 – 19:40	Yoga am Abend (P) 8 x 70 min. Kosten: 88 €	online über Zoom

**(P): PRÄVENTIONSKURSE,** werden nach §20 SGB 5 von den Krankenkassen bezuschusst.

### EINZELCOACHING

- Yogatherapie oder Yoga Einzelstunde (1 – 2 TN)
- ThaiYoga Massage
- NordicWalking  
uvm.

nach telefonischer Absprache.