

Kursplan 2026

Unsere Gesundheits- und Entspannungskurse finden (sofern nicht anders angegeben) in unserer Praxis am Dornbergsweg 24 statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8:00 – 9:00 Uhr: Yoga am Morgen ♥ <i>Heltauer Platz 1</i> 10 Termine; 120 €
10:00 – 11:00 Uhr: Starke Mitte – Beckenbodenkurs 8 Termine; 96 €		9:30 – 10:45 Uhr: Yoga am Vormittag ♥ 10 Termine; 170 €	10:00 – 11:00 Uhr: Sitz dich fit – Hockergymnastik <i>Amtsfeldstraße 21</i> 8 Termine; 96 €	
17:00 – 18:00 Uhr: Fit & Aktiv ♥ <i>Heltauer Platz 1</i> 8 Termine; 130 €		16:00 – 17:00 Uhr: Starke Mitte – Beckenbodenkurs 8 Termine; 96 €	17:00 – 18:00 Uhr: Geführtes Gerätetraining <i>Amtsfeldstraße 21</i> 8 Termine; 128 €	
18:00 – 19:15 Uhr: Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger ♥ 10 Termine; 170 €	18:00 – 19:00 Uhr: Pilates 10 Termine; 145 €	18:00 – 19:15 Uhr: Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger ♥ 10 Termine; 170 €	18:30 – 20:00 Uhr: Klangreise 1 Termin auf Anfrage; 12 €	
19:30 – 20:45 Uhr: Yoga für Fortgeschrittene ♥ 10 Termine; 170 €		19:30 – 20:45 Uhr: Yoga aktiv ♥ 10 Termine; 170 €		



Weitere Informationen und Kursbuchung unter www.vitaconsana.de/kurse (nutzen Sie gern den QR-Code) oder telefonisch unter 03943 / 26 43 304.

♥ Diese Kurse sind zertifiziert und können von den Krankenkassen bezuschusst werden.