



KURSPLAN
13.04.-09.07.2026
10-11 Termine

Phönix Yoga & Pilates
Meldorf
Kursstart: ab 13.04.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00-10.30 Uhr	08.00-8.15 Uhr Atem – Energereich in den Tag online Einzeltermine auf Spendenbasis					
10.30-14.00 Uhr						
14.30-16.30 Uhr						
16.30-18.00	17.00-17.50 Uhr Pilates Anfänger & Vorkenntnisse 6 Termine	17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. und Wiedereinsteiger	16.30-17.45 Uhr Neu: Hatha Yoga zur Stressprävention* Anfänger & Wiedereinst. 8 Termine ab 15.04.26		16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
18.00-19.30 Uhr	18.10-19.25 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. und Wiedereinsteiger		18.00-19.00 Uhr Pilates Präsenz und live online Sportliche Anfänger & Vorkenntnisse	17.45-19.00 Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anfänger und Wiedereinsteiger		
19.30-21.00 Uhr		19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. und Wiedereinsteiger		19.15-20.30 Uhr Yin & Hatha Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet		

Meldorf

Online

*Präventionskurs gemäß § 20 SGB V mit Zuschuss der Krankenkassen