



KURSPLAN
02.11.2026-15.01.2027
8Termine

Phönix Yoga & Pilates
Meldorf, Marschstr. 30a
Kursstart: ab 02.11.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00-10.30 Uhr	08.00-8.15 Uhr Atem – Energiereich in den Tag online Einzeltermine ab 9.11. auf Spendenbasis					
10.30-14.00 Uhr						
14.30 Uhr 16.30 Uhr						
16.30-18.00						
18.00-19.30 Uhr	17.00-17.50 Uhr Pilates für Anfänger & Vorkenntnisse 7 Termine ab 9.11.	17:45-19.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. und Wiedereinsteiger	16.30-17.45 Uhr Neuer Kurs: Hatha Yoga zur Stressprävention* Für Anfänger & Wiedereinsteiger	17.45-19.00 Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. und Wiedereinsteiger	16.30-19.30 Uhr Workshops Terminankündigung: phoenix-yoga-pilates.de	
	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			
19.30-21.00 Uhr		19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressprävention* für Anf. und Wiedereinsteiger		19.15-20.30 Uhr Hatha Yin Yoga Präsenz und live online für Alle geeignet		

Meldorf

Online

*Präventionskurs gemäß
 § 20 SGB V
 mit Erstattung der
 gesetzlichen
 Krankenkassen