

## Kursplan 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>9.00 Uhr</b> <b>Pilates für Anfänger/ Mittelstufe</b> 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	<b>9.00 Uhr</b> <b>Pilates – online</b> 60 Min. (Zoom)	<b>8.30 Uhr</b> <b>Pilates für Anfänger</b> 60 Min.	<b>16.30 Uhr</b> <b>Yoga-Pilates alle Levels</b> 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	<b>8.00 Uhr</b> <b>Pilates – online</b> 60 Min. (Zoom)
<b>17.30 Uhr</b> <b>Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe</b> 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	<b>17.30 Uhr</b> <b>Pilates</b> 60 Min.	<b>17.30 Uhr</b> <b>Pilates für Anfänger</b> 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	<b>18.00 Uhr</b> <b>Pilates – online</b> <b>oder</b> <b>18.25 Uhr</b> <b>Pilates – Präsenz</b> 60 Min. <b>(Zoom oder Präsenz)</b>	
<b>19.15 Uhr</b> <b>Firmentraining – online</b> 60 Min. (Teams)	<b>19.00 Uhr</b> <b>Yoga-Pilates</b> 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	<b>19.30 Uhr</b> <b>Pilates</b> 60 Min.	<b>19.45 Uhr</b> <b>Pilates</b> 60 Min.	

Weitere Einzel- und Lauftrainings in der Woche auf Anfrage.

### Kurspreis und -dauer

- Kosten pro Kurs: 120 Euro für 10 Einheiten (bei einer Laufzeit von 12 Wochen)
- Keine Krankenkassen-Bezuschussung möglich
- Einzeltherapie (60 Min.): 90,00 Euro (NeukundInnen), 75,00 Euro (TeilnehmerInnen)

### Kursräume

Die Teilnehmeranzahl ist auch weiterhin limitiert und wird an die jeweilige Raumgröße angepasst. Ein Wechsel in den Präsenzkursen und Online-Kursen ist nach vorheriger Absprache möglich.

<b>Zentrum für Bewegung</b> Schulze-Delitzsch-Straße 19 33100 Paderborn	<b>(ab Frühling 2025)</b> <b>DreiHasenYoga-Studio</b> Thuner Weg 60 33104 Paderborn	<b>Yoga-Pilates-Training</b> Lippeaue 16 33104 Paderborn
---	--	--