

Kursplan 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr
8.30 Uhr Pilates für Anfänger/ Mittelstufe 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	9.00 Uhr Pilates – online 60 Min. (Zoom)	8.30 Uhr Pilates für Anfänger 60 Min.	16.30 Uhr Yoga-Pilates alle Levels 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	8.00 Uhr Pilates – online 60 Min. (Zoom)
17.30 Uhr Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	17.15 Uhr Pilates 60 Min.	17.30 Uhr Pilates für Anfänger 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	18.15 Uhr Pilates – online oder 18.35 Uhr Pilates – Präsenz 60 Min. (Zoom oder Präsenz)	
	19.00 Uhr Yoga-Pilates 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	19.30 Uhr Pilates 60 Min.	19.35 Uhr Pilates 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.

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