

# Dein **KURSPLAN** ab 12.09.2022

Alle Kurse live im Studio und gleichzeitig live online.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	9:30 – 10:45 <b>YOGA</b> Dehnen & Mobilisieren für alle, mit Sabine		<b>NEU</b> 9:30 – 10:45 <b>YOGA</b> Slow Flow für alle, mit Sabine	9:30 – 10:30 <b>PILATES</b> für alle, mit Sabine	9:30 – 10:45 <b>YOGA</b> Schmerzlindernd für alle, mit Sabine/Thuy	
			* 16:45 – 17:30 <b>JUMPING KIDS /</b> <b>YOKI®-YOGA FÜR KIDS</b> mit Sabine			
18:00 – 19:00 <b>JUMPING</b> meets Pilates für alle, mit Sabine	18:00 – 19:15 <b>YOGA</b> Schweißtreibend Mittelstufe, mit Sabine	18:00 – 19:15 <b>YOGA</b> des Loslassens für alle, mit Thuy		<b>NEU</b> 17:30 – 18:45 <b>YOGA</b> Slow Flow für alle, mit Sabine		<b>NEU</b> 17:30 – 18:45 <b>YOGA</b> des Loslassens alle, mit Sabine/Thuy
19:15 – 20:30 <b>YOGA</b> Starker Rücken für alle, mit Sabine	19:30 – 20:30 <b>RÜCKENFIT</b> für alle, mit Sabine	19:30 – 20:30 <b>PILATES</b> für alle, mit Sabine	<b>NEU</b> 19:00 – 20:00 <b>PILATES</b> für alle, mit Sabine			
			20:15 – 21:15 <b>MÄNNERABEND</b> mit Pilates für alle, mit Sabine			

## PREISE:

**MEDIATHEK-ABO** 25 EUR (Laufzeit 1 Monat)  
**ABO LIMITED** 30 EUR (Laufzeit 3 Monate)  
**ABO UNLIMITED** 55 EUR (Laufzeit 3 Monate)

**SCHNUPPERSTUNDE** 10 EUR  
**EINZELKARTE** 16 EUR  
**10ER-KARTE** 120 EUR (Laufzeit 4 Monate)  
**5ER-KIDS-KARTE** 50 EUR

\* **JUMPING KIDS im wöchentlichen Wechsel mit YOKI®-YOGA FÜR KIDS**  
 Genauere Termine auf der Webseite.



Web [www.sabine-kreiss.de](http://www.sabine-kreiss.de)

Mobil 0170 2879708 | E-Mail [hallo@sabine-kreiss.de](mailto:hallo@sabine-kreiss.de)

Vitalstudio RUHE und KRAFT, Albert-Schweitzer-Str. 51, 97204 Höchberg



Folge uns  
auf Social Media