

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 Anfänger 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 sportl. Einsteiger, Mittelstufe 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	18.15 Uhr Pilates –	
	19.00 Uhr Yoga-Pilates 60 Min. Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe (Zentrum für Bewegung)	19.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene 60 Min.	19.35 Uhr Pilates für Fortgeschrittene 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)
- 5er-Karte: 70 Euro für 5 Einheiten (bei einer Laufzeit von 6 Wochen)
- Keine Krankenkassen-Bezuschussung möglich
- Einzeltherapie (60 Min.): 90,00 Euro (NeukundInnen) | 75,00 Euro (TeilnehmerInnen aus den Kursen) | Trio-Therapie: 120,00 Euro (bei drei Personen)

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

DreiHasenYoga-Studio
 Thuner Weg 60
 33104 Paderborn

Yoga-Pilates-Training
 Lippeaue 16
 33104 Paderborn