

Kursplan 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr
8.30 Uhr Pilates für Anfänger 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	9.00 Uhr Externer Yoga-Kurs 75 Min.	8.30 Uhr Pilates für Anfänger 60 Min. (Lippeaue)	9.00 Uhr Externer Yoga-Kurs 75 Min.	8.00 Uhr Pilates – online 60 Min. (Zoom)
17.30 Uhr Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe 60 Min. (DreiHasenYoga-Studio)	17.15 Uhr Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe 60 Min. (Lippeaue)	17.30 Uhr Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe 60 Min. (PaderFitness)	18.15 Uhr Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe 60 Min. (Lippeaue)	16.30 Uhr Externer Yoga-Kurs 75 Min.
	19.00 Uhr Yoga-Pilates 60 Min. Pilates für sportl. Einsteiger, Mittelstufe (PaderFitness)	19.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene 60 Min. (Lippeaue)	19.35 Uhr Pilates für Fortgeschrittene 60 Min. (Lippeaue)	

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.

PaderFitness
Schulze-Delitzsch-Straße 19
33100 Paderborn

DreiHasenYoga-Studio
Thuner Weg 60
33104 Paderborn

Yoga-Pilates-Training
Lippeaue 16
33104 Paderborn