



TRAININGSPLAN

Mo	08:15 - 08:45	Morning Flow Yoga	Jan & Jana
Mo	17:00 - 18:30	1:1 gesundes Leben	Jan
Mo	19:00 - 20:00	Shaolin Qi Gong	Jan

Di	08:15 - 08:45	Morning Flow Yoga	Jan & Jana
Di	11:00 - 12:30	1:1 gesundes Leben	Jan
Di	09:15 - 10:45	Pro Age Yoga	Birgit D
Di	17:30 - 18:45	Acro-Yoga	Jan & Team
Di	19:00 - 20:30	Capoeira	Marinheiro

Mi	08:15 - 08:45	Morning Flow Yoga	Jan & Jana
Mi	18:00 - 19:15	Martial Hearts - Tkd -	Jan
Mi	19:30 - 20:30	Pro Age Yoga	Birgit D

Do	08:15 - 08:45	Morning Flow Yoga	Jan & Jana
Do	17:45 - 18:45	Shaolin Qi Gong	Jan
Do	19:00 - 19:20	Capoeira Gesangsschule	Inken
Do	19:20 - 20:30	Capoeira	Marinheiro

Fr	08:15 - 08:45	Morning Flow Yoga	Jan & Jana
Fr	16:00 - 17:30	1:1 gesundes Leben	Jan
Fr	18:00 - 19:00	Taiji Säbel & Yang-Stil	Jan
Fr	19:00 - 20:00	Tkd Hyong	Jan

Mo - So	Sonnenaufgang	Agnihotra	15 min
Mo - So	Sonnenuntergang	Agnihotra	15 min

HAEVN AM MEER

Jan & Jana
Cecilienkoog 7
25821 Reußenköge

+49 170 93 88 011
vital@haevn-am-meer.de

www.haevn-am-meer.de





BEITRAG

Jans & Janas Training:

1-Einheit:	10,-€
1-Einheit Morning-Yoga	7,5 €
Monatsbeitrag	40,-€
1:1 gesundes Leben	108,-€/ Std netto

Capoeira:

1-Einheit:	10,-€
Monatsbeitrag	35,-€ / Schüler 25,-€

Birgit Dollinger je nach Kurs

Weitere Angebote und Preise findest du auf der Webseite

- Kündigungsfrist: 3 Monate
- Bitte zum Training anmelden
- Immer aktuell informiert in den Messenger-Gruppen/ Webseite
- Weitere Veranstaltungen auf der Webseite
- Trainingseinheiten mit dem jeweiligen Trainer abrechnen
- ZPP zertifizierte Präventionskurse - sprich die Trainer darauf an

Konto der Denkerhof UG: DE67 2175 0000 0165 8305 06

Stand: Okt 2025

HAEVN AM MEER

Jan & Jana
Cecilienkoog 7
25821 Reußenköge

+49 170 93 88 011
vital@haevn-am-meer.de

www.haevn-am-meer.de

