

Staatsbad Vitalzentrum - Aktiv-Kurse drinnen & draußen - 2.Quartal 2022

Bitte achten Sie auf den Start der Buchbarkeit der einzelnen Kurse in der ganz rechten Spalte

Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Kursstart	Letzte Einheit am	Einheiten gesamt	Preis 2022	Prävention*	Anmerkungen/ Pausen während der Kurse	Buchbar ab ca. 9:00 Uhr am
Pilates* I - für Anfänger	Donnerstag	18:15 Uhr	60 Min.	09.06.2022	11.08.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 29	16.02.2022
Pilates II - für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	10.05.2022	12.07.2022	8	93,00 €		Pause KW 22 +23	16.02.2022
Pilates II - für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	05.05.2022	21.07.2022	8	93,00 €		Pause KW 22 + 23 (+ Feiertage)	16.02.2022
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:00 Uhr	60 Min.	18.05.2022	27.07.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 26+27 + 28	16.02.2022
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	05.05.2022	21.07.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 22 + 23	16.02.2022
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	05.05.2022	21.07.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 22 + 23 (+ Feiertage)	16.02.2022
Yoga - für Anfänger / Ungeübte	Dienstag	18:15 Uhr	60 Min.	26.04.2022	28.06.2022	10	99,00 €			16.02.2022
Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:10 Uhr	60 Min.	10.05.2022	12.07.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 22 +23	17.02.2022
Fit mit Baby - Indoor-Fitness	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	18.05.2022	13.07.2022	8	79,00 €		Pause KW 24	17.02.2022
Gesundheitswandern mit Aktivpause aus Faszien- & Functional-Fitness	Dienstag	10:00 Uhr	90 Min.	31.05.2022	21.06.2022	4	55,00 €			17.02.2022
Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	18.05.2022	13.07.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 24	17.02.2022
NEU: Feierabend-Fit-Mix	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	09.06.2022	11.08.2022	8	89,50 €		Pause KW 29	17.02.2022
Qi Gong*	Mittwoch	18:00 Uhr	60 Min.	29.06.2022	31.08.2022	10	99,00 €	x		17.02.2022
Tai Chi* I - für Anfänger	Montag	18:30 Uhr	60 Min.	27.06.2022	29.08.2022	10	99,00 €	x		17.02.2022
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung Thema im April: Rücken Qi Gong - Die sanfte Art den Rücken zu stärken und zu entspannen	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	30.04.2022	30.04.2022	1	83,00 €			17.02.2022
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung - Thema im Mai: Yoga zum Kennenlernen und Mitmachen	Samstag	14:30 -18:30 Uhr	4 Std.	28.05.2022	28.05.2022	1	83,00 €			17.02.2022
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung Thema im Juni: Functional- & Faszien-Fitness Outdoor im Gesundheits- und Erlebnispark (bei schlechtem Wetter im Vitalzentrum) plus Aqua-Fitness mit anschließender Entspannung in Thermalsole	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	25.06.2022	25.06.2022	1	83,00 €			17.02.2022

* **Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse möglich. Bitte kontaktieren Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn.**

Änderungen vorbehalten

Buchen Sie schnell und bequem online jeweils ab angegebenem Buchungsstart-Termin:

<https://www.staatsbad-salzuflen.de/staatsbad-vitalzentrum/kursprogramm>

Oder scannen Sie den QR-Code:

