

Aktiv-Kurse Drinnen & Draußen - 1. Quartal 2023 (Kursstart 16.01.-31.03.)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin**! Die Kurse werden an unterschiedlichen Tagen jeweils **ab ca. 11 Uhr** zur Buchung freigeschaltet (**siehe rechte Spalte**)



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am ...
220	Pilates* I - für Anfänger	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	99,00 €		CS	x	09.11.2022
225	Pilates II - für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	99,00 €		CS		09.11.2022
226	Pilates II - für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	14.03.2023	09.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS		09.11.2022
231	Pilates II - für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	99,00 €		CS		09.11.2022
232	Pilates II - für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	16.03.2023	11.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS		09.11.2022
237	NEU: Pilates für Kinder von 5-9 Jahre	Montag	18:15 Uhr	45 Min.	16.01.2023	20.02.2023	6x	75,00 €		SH		09.11.2022
241	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	16.03.2023	11.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	09.11.2022
244	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	19.01.2023	09.03.2023	8x	99,00 €		CS	x	09.11.2022
245	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	16.03.2023	11.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	09.11.2022
250	Yoga - für Anfänger / Ungeübte	Dienstag	18:00 Uhr	75 Min.	24.01.2023	14.03.2023	8x	125,00 €		EW		09.11.2022
254	Yoga I - für Einsteiger	Montag	09:30 Uhr	90 Min.	16.01.2023	06.03.2023	8x	139,00 €		UB		09.11.2022
255	Yoga I - für Einsteiger	Montag	09:30 Uhr	90 Min.	27.03.2023	12.06.2023	8x	139,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 (Feiertag) + 17 + 18 + 22 (Feiertage)	EW		09.11.2022
258	Yoga II - für Fortgeschrittene	Montag	18:30 Uhr	90 Min.	23.01.2023	13.03.2023	8x	139,00 €		EW		09.11.2022
259	Yoga II - für Fortgeschrittene	Montag	18:30 Uhr	90 Min.	27.03.2023	12.06.2023	8x	139,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 15 (Feiertag) + 17 + 18 + 22 (Feiertage)	EW		09.11.2022
262	Yoga II - für Fortgeschrittene	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	139,00 €		UB		09.11.2022
191	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	17.01.2023	07.03.2023	8x	99,00 €		CS	x	10.11.2022

Aktiv-Kurse Drinnen & Draußen - 1. Quartal 2023 (Kursstart 16.01.-31.03.)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin**! Die Kurse werden an unterschiedlichen Tagen jeweils **ab ca. 11 Uhr** zur Buchung freigeschaltet (**siehe rechte Spalte**)



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am ...
192	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	14.03.2023	09.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 14	CS	x	10.11.2022
197	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Mittwoch	18:00 Uhr	60 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	99,00 €		BB	x	10.11.2022
202	Fit mit Baby - Indoor-Fitness für Mütter	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	89,00 €		BB		10.11.2022
203	Fit mit Baby - Indoor-Fitness für Mütter	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	15.03.2023	17.05.2023	8x	89,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 13 +19	BB		10.11.2022
208	NEU: Fit mit Baby - Buggysport	Mittwoch	09:15 Uhr	45 Min.	29.03.2023	26.04.2023	5x	69,00 €		SH		10.11.2022
214	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	18.01.2023	08.03.2023	8x	99,00 €		BB	x	10.11.2022
215	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	15.03.2023	17.05.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 13 +19	BB	x	10.11.2022

* 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:

