

Staatsbad Vitalzentrum - Aktiv-Kurse drinnen & draußen - 1.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	10:45 Uhr	60 Min.	13.01.2022	03.03.2022	8	93,00 €	x		18.11.2021
Pilates* I - für Anfänger	Donnerstag	18:15 Uhr	60 Min.	06.01.2022	24.02.2022	8	93,00 €	x		18.11.2021
Pilates* I - für Anfänger	Donnerstag	18:15 Uhr	60 Min.	10.03.2022	05.05.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 11	18.11.2021
Pilates II - für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	04.01.2022	22.02.2022	8	93,00 €			18.11.2021
Pilates II - für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	01.03.2022	26.04.2022	8	93,00 €		Pause KW 15	18.11.2021
Pilates II - für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	06.01.2022	24.02.2022	8	93,00 €			18.11.2021
Pilates II - für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	03.03.2022	28.04.2022	8	93,00 €		Pause KW 15	18.11.2021
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Mittwoch	19:15 Uhr	60 Min.	05.01.2022	23.02.2022	8	93,00 €	x		18.11.2021
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	06.01.2022	24.02.2022	8	93,00 €	x		18.11.2021
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	06.01.2022	24.02.2022	8	93,00 €	x		18.11.2021
Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	03.03.2022	28.04.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 15	18.11.2021
Yoga I - für Einsteiger	Montag	09:30 Uhr	90 Min.	10.01.2022	14.03.2022	10	135,00 €			18.11.2021
Yoga I - für Einsteiger	Montag	09:30 Uhr	90 Min.	28.03.2022	20.06.2022	10	135,00 €		Pause KW 15 +16 + 23	18.11.2021
Yoga II - Hatha-Yoga Intensivkurs für Fortgeschrittene	Montag	19:35 Uhr	90 Min.	10.01.2022	14.03.2022	10	135,00 €			18.11.2021
Yoga - für Anfänger / Ungeübte	Dienstag	18:15 Uhr	60 Min.	11.01.2022	15.03.2022	10	99,00 €			18.11.2021
Yoga II - für Fortgeschrittene	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	12.01.2022	16.03.2022	10	135,00 €			18.11.2021
Yoga II - für Fortgeschrittene	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	30.03.2022	15.06.2022	10	135,00 €			18.11.2021
Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:10 Uhr	60 Min.	04.01.2022	22.02.2022	8	93,00 €	x		19.11.2021
Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:10 Uhr	60 Min.	01.03.2022	26.04.2022	8	93,00 €	x	Pause KW 15	19.11.2021
Fit mit Baby - Indoor-Fitness	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	12.01.2022	02.03.2022	8	79,00 €		für Mütter mit Baby bis 1 Jahr	19.11.2021
Fit mit Baby - Indoor-Fitness	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	23.03.2022	11.05.2022	8	79,00 €		für Mütter mit Baby bis 1 Jahr	19.11.2021
Gesundheitswandern mit Aktivpause aus Faszien- & Functional-Fitness	Dienstag	10:00 Uhr	90 Min.	22.03.2022	12.04.2022	4	55,00 €			19.11.2021
Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	12.01.2022	02.03.2022	8	93,00 €	x		19.11.2021
Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	23.03.2022	11.05.2022	8	93,00 €	x		19.11.2021
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR*	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	06.01.2022	24.02.2022	8	89,50 €	x		19.11.2021
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR*	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	10.03.2022	05.05.2022	8	89,50 €	x	Pause KW 11	19.11.2021
Qi Gong*	Mittwoch	18:00 Uhr	60 Min.	05.01.2022	09.03.2022	10	99,00 €	x		19.11.2021
Qi Gong*	Mittwoch	18:00 Uhr	60 Min.	23.03.2022	25.05.2022	10	99,00 €	x		19.11.2021
Tai Chi* I - für Anfänger	Montag	18:30 Uhr	60 Min.	10.01.2022	14.03.2022	10	99,00 €	x		19.11.2021
Tai Chi* I - für Anfänger	Montag	18:30 Uhr	60 Min.	21.03.2022	30.06.2022	10	99,00 €	x	Pause KW 16	19.11.2021
Tai Chi II - für Fortgeschrittene	Montag	17:30 Uhr	60 Min.	10.01.2022	14.03.2022	10	99,00 €			19.11.2021
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung - Thema im Januar: Die Kraft aus der Körpermitte – mit Pilates, Aqua-Pilates in Thermalsole und Entspannung (PMR) zu innerer Balance	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	29.01.2022	29.01.2022	1	83,00 €			19.11.2021
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung - Thema im Februar: Der Frauen- / Freundinnen-Tag - Mit Faszien- und Coretraining, Bauch-Beine-Po-Gym, Aquafitness & Entspannung im Wasser gemeinsam eine tolle Zeit verbringen	Samstag	14:30-18:30 Uhr	4 Std.	26.02.2022	26.02.2022	1	83,00 €			19.11.2021
Aktive Auszeit - Mein perfekter Tag mit viel Bewegung und Entspannung - Thema im März: Aktivangebot für den gestressten Rücken mit Rücken- und Aquafitness & Entspannung nach Jacobson (PMR)	Samstag	14:30 - 18:30 Uhr	4 Std.	26.03.2022	26.03.2022	1	83,00 €			19.11.2021

* 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:

