

Aktiv-Kurse Indoor- Herbst 2024 (Kursstart: September-Dezember)

Bitte achten Sie auf den **Buchungs-Start-Termin in der rechten Spalte!** 
Ab diesem Datum werden die Kurse jeweils **ab ca. 11 Uhr online** zur Buchung freigeschaltet.

Hinweis: Bitte buchen Sie nach Möglichkeit im Internet.
Nummernvergabe für Buchungen vor Ort frühestens ab 08:00 Uhr am jeweiligen Buchungstag.



Kurs-Nummer	Kurstitel	Tag	Uhrzeit	Dauer	Start	Ende	Wie oft?	Preis	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11:00 Uhr am ...
428	Faszien Fit Spezial am Samstag - Faszientraining Indoor & Aqua Aktiv Faszien	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	28.09.2024	28.09.2024	1	39,00 €		CS		01.07.2024
429	Fit Mix & Aqua Aktiv Spezial am Samstag - Indoor & Aqua	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	26.10.2024	26.10.2024	1	39,00 €		HR		01.07.2024
431	Rücken Fit Spezial am Samstag - Indoor & Aquafitness aktiver Rücken	Samstag	15:00-16:45 Uhr	105 Min.	23.11.2024	23.11.2024	1	39,00 €		AK		01.07.2024
197	Faszien Aktiv - beweglich & entspannt (Kennenlern-Angebot 6x - kein Präventionskurs)	Freitag	10:45-11:45	60 Min.	08.11.2024	13.12.2024	6	75,00 €		AK		09.07.2024
189	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	22.10.2024	10.12.2024	8	103,00 €		CS	x	09.07.2024
193	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Mittwoch	16:30 Uhr	60 Min.	30.10.2024	18.12.2024	8	103,00 €		AK	x	09.07.2024
210	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	09.10.2024	27.11.2024	8	103,00 €		CK	x	09.07.2024
216	Pilates*	Donnerstag	16:20 Uhr	60 Min.	24.10.2024	19.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW 50 (12.12.)	CS	x	09.07.2024
222	Pilates Trainingskurs*	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	22.10.2024	10.12.2024	8	103,00 €		CS	x	09.07.2024
228	Pilates Trainingskurs*	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	24.10.2024	19.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW 50 (12.12.)	CS	x	09.07.2024
232	NEU: Progressive Muskelentspannung / PMR*	Donnerstag	17:00 Uhr	45 Min.	31.10.2024	19.12.2024	8	99,00 €		AK	x	09.07.2024
243	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	24.10.2024	19.12.2024	8	103,00 €	Pause in KW 50 (12.12.)	CS	x	09.07.2024
245	NEU: Yoga für den starken Rücken	Montag	10:00 Uhr	60 Min.	02.09.2024	21.10.2024	8	99,00 €		MH		09.07.2024
251	Yoga - für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung	Montag	18:30 Uhr	90 Min.	23.09.2024	11.11.2024	8	142,00 €		EW		09.07.2024
256	Yoga - für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung	Dienstag	18:15 Uhr	90 Min.	24.09.2024	12.11.2024	8	142,00 €		EW		09.07.2024
260	Yoga der Achtsamkeit	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	04.09.2024	06.11.2024	8	142,00 €	Pause in KW 42-43 (16.10. + 23.10.)	UB		09.07.2024
261	Yoga der Achtsamkeit	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	20.11.2024	11.12.2024	4	71,00 €		UB		09.07.2024

* 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:

