

Aktiv-Kurse Indoor- 4. Quartal 2023 (Kursstart: Oktober / November)

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 ...
195	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	24.10.2023	12.12.2023	8x	99,00 €		CS	x	29.08.2023
200	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	26.10.2023	14.12.2023	8x	99,00 €		CS	x	29.08.2023
431	NEU: Fit durch den Winter - Fit-Mix	Donnerstag	15:30 Uhr	45 Min.	02.11.2023	23.11.2023	4x	39,00 €		AK		29.08.2023
438	NEU: Fit durch den Winter - Fit-Mix	Donnerstag	15:30 Uhr	45 Min.	30.11.2023	21.12.2023	4x	39,00 €		AK		29.08.2023
218	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	18.10.2023	13.12.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 44	BB	x	29.08.2023
223	Pilates*	Mittwoch	18:00 Uhr	60 Min.	18.10.2023	13.12.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 44 (Feiertag)	BB	x	29.08.2023
229	Pilates Trainingskurs*	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	24.10.2023	12.12.2023	8x	99,00 €		CS	x	29.08.2023
235	Pilates Trainingskurs*	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	26.10.2023	14.12.2023	8x	99,00 €		CS	x	29.08.2023
240	NEU: Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	14:15 Uhr	60 Min.	02.11.2023	21.12.2023	8x	99,00 €		AK	x	29.08.2023
248	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	26.10.2023	14.12.2023	8x	99,00 €		CS	x	29.08.2023
206	Fit mit Baby - Indoor-Fitness	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	18.10.2023	13.12.2023	8x	89,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 44	BB		bereits buchbar

* 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:

