

Aktiv-Kurse Indoor & Outdoor - 3. Quartal 2023 (Kursstart 01.07.-30.09.)

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 ...
194	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:00 Uhr	60 Min.	08.08.2023	10.10.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 34	CS	x	23.05.2023
217	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	23.08.2023	11.10.2023	8x	99,00 €		BB	x	23.05.2023
228	Pilates Trainingskurs*	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	08.08.2023	10.10.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 34	CS	x	23.05.2023
234	Pilates Trainingskurs*	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	10.08.2023	05.10.2023	8x	99,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 34	CS	x	23.05.2023
239	Pilates für Kinder (5-9 Jahre)	Montag	18:15 Uhr	45 Min.	14.08.2023	18.09.2023	8x	75,00 €		SH		bereits buchbar
242	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	16:30 Uhr	60 Min.	10.08.2023	05.10.2023	8x	99,00 €		CS	x	23.05.2023
247	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	10.08.2023	05.10.2023	8x	99,00 €		CS	x	23.05.2023
256	Yoga - Für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung	Montag	09:30 Uhr	90 Min.	18.09.2023	13.11.2023	8x	139,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 40	EW		23.05.2023
260	Yoga - Für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung	Montag	18:30 Uhr	90 Min.	18.09.2023	13.11.2023	8x	139,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 40	EW		23.05.2023
264	Yoga II - Fortgeschrittene	Mittwoch	09:00 Uhr	90 Min.	13.09.2023	22.11.2023	8x	139,00 €	Der Kurs pausiert in den KW 40 + 41 + 44 (Feiertag)	UB		23.05.2023
432	Schulter-Nacken-Gymnastik Neues Angebot!	Mittwoch	08:30 Uhr	30 Min.	23.08.2023	20.09.2023	5x	35,00 €		SH		23.05.2023
433	Schulter-Nacken-Gymnastik	Mittwoch	08:30 Uhr	30 Min.	27.09.2023	25.10.2023	5x	35,00 €		SH		23.05.2023
416	Vitalzentrum Spezial am Samstag - Pilates & Aqua Pilates	Samstag	16:00-17:45 Uhr	105 Min.	30.09.2023	30.09.2023	1x	39,00 €		SH		23.05.2023
205	Fit mit Baby - Indoor-Fitness	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	23.08.2023	11.10.2023	8x	89,00 €		BB		bereits buchbar
211	Fit mit Baby - Buggysport / Outdoor	Mittwoch	09:15 Uhr	45 Min.	16.08.2023	13.09.2023	5x	69,00 €		SH		bereits buchbar
212	Fit mit Baby - Buggysport / Outdoor	Mittwoch	09:15 Uhr	45 Min.	20.09.2023	25.10.2023	5x	69,00 €	Der Kurs pausiert in der KW 40	SH		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:

