

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 |
| Feierabend-Fit-Mix | Donnerstag | 17:30 Uhr | 45 Min. | 06.01.2022 | 24.02.2022 | 8 | 89,50 € | x | | 19.11.2021 |
| Feierabend-Fit-Mix | Donnerstag | 17:30 Uhr | 45 Min. | 10.03.2022 | 05.05.2022 | 8 | 89,50 € | x | Pause KW 11 | 19.11.2021 |
| Qi Gong* | Montag | 17:30 Uhr | 60 Min. | 10.01.2022 | 14.03.2022 | 10 | 99,00 € | x | | 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 | 30.05.2022 | 10 | 99,00 € | x | Pause KW 16 | 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:

