

# Staatsbad Vitalzentrum

## Aktiv-Kurse Drinnen & Draußen - 4. Quartal 2022 (Kursstart 01.10.-31.10.)

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 2022	Pausen während der Kurse	Kurs-Leitung (Kürzel)	Präventions-Kurs*	Buchbar ab ca. 11 Uhr am ...
204	Pilates* I - für Anfänger	Donnerstag	10:45 Uhr	60 Min.	27.10.2022	22.12.2022	8x	93,00 €	Pause KW 50	CS	x	10.08.2022
210	Pilates* I - für Anfänger	Donnerstag	18:15 Uhr	60 Min.	27.10.2022	15.12.2022	8x	93,00 €		BB	x	10.08.2022
216	Pilates II - für Fortgeschrittene	Dienstag	19:15 Uhr	60 Min.	04.10.2022	06.12.2022	8x	93,00 €	Pause KW 41	CS		10.08.2022
222	Pilates II - für Fortgeschrittene	Donnerstag	09:45 Uhr	60 Min.	20.10.2022	08.12.2022	8x	93,00 €		CS		10.08.2022
255	Vitaler Rücken* - Kräftigung	Donnerstag	19:15 Uhr	60 Min.	20.10.2022	08.12.2022	8x	93,00 €		CS	x	10.08.2022
263	Yoga II - Aufbaukurs für Fortgeschrittene	Montag	18:30 Uhr	90 Min.	10.10.2022	12.12.2022	10x	135,00 €		EW		10.08.2022
228	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR*	Donnerstag	17:30 Uhr	45 Min.	27.10.2022	15.12.2022	8x	89,50 €		BB	x	bereits buchbar
185	Faszien in Bewegung* - Faszien-Fitness für mehr Beweglichkeit	Dienstag	17:10 Uhr	60 Min.	04.10.2022	06.12.2022	8x	93,00 €	Pause KW 41	CS	x	11.08.2022
233	Qi Gong*	Mittwoch	18:00 Uhr	60 Min.	05.10.2022	07.12.2022	10x	99,00 €		GW	x	11.08.2022
238	Tai Chi* I - für Anfänger	Montag	18:30 Uhr	60 Min.	10.10.2022	12.12.2022	10x	99,00 €		GW	x	11.08.2022
191	Fit mit Baby - Indoor-Fitness	Mittwoch	10:30 Uhr	40 Min.	26.10.2022	14.12.2022	8x	79,00 €		BB		11.08.2022
201	Kräftigende Beckenbodengymnastik*	Mittwoch	11:15 Uhr	60 Min.	26.10.2022	14.12.2022	8x	93,00 €		BB	x	11.08.2022

\* 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:**

