



Kursprogramm November 2017

Ab Montag 13.11.2017	Ab Dienstag 21.11.2017	Ab Mittwoch 15.11.2017	Ab Donnerstag 16.11.2017	Ab Freitag 24.11.2017
10:45-11:30 Uhr Aqua Rücken Fit 79€ (8x)	09:00 - 10:00 Uhr Mama Fit mit Baby 89€ (10x)	12:00 - 12:45 Uhr Aqua Rücken Fit 79€ (8x)	10:45 - 11:30 Uhr Aqua Rücken Fit 79€ (8x)	09:00 - 10:00 Uhr Faszini(e)rende Wirbelsäule Wirbelsäulengymnastik 89€ (10x)
	13:00 - 14:00 Uhr Reaktives Faszientraining 89€ (8x)		14:30 - 15:30 Uhr Mama Fit mit Baby 89€ (10x)	
		15:30 - 16:15 Uhr Aqua Rücken Fit 79€ (8x)		15:30 - 16:30 Uhr Kinder Yoga 119€ (10x)
17:30 - 18:30 Uhr Reaktives Faszientraining 89€ (8x)	17:00 - 18:00 Uhr Yogilates 99€ (10x) Start:14.11.2017	17:00 - 18:00 Uhr Stress gelassen begegnen- Autogenes Training 99€ (10x)		
18:30 - 19:30 Uhr Funktionelles Training (Bauch & Rücken) 89€ (10x)	18:00 - 19:00 Uhr Pilates - Stufe I* 99€ (10x)	17:30 - 19:00 Uhr Thai Chi / Qi Gong 99€ (10x)	18:00 - 18:45 Uhr Aqua Rücken Fit 79€ (8x)	
	19:00 - 20:00 Uhr Pilates Sensitiv 99€ (10x)	19:00 - 20:00 Uhr Funktionelles Training (Bauch & Rücken) 89€ (10x) Start: 29.11.2017	18:00 - 19:00 Uhr Pilates - Stufe II* 99€ (10x)	
20:00 - 21:00 Uhr  99€ (8x)	19:30 - 20:45 Uhr Rückenfitness Premium 99€ (10x)	20:00 - 21:00 Uhr  79€ (10x)	20:00 - 21:00 Uhr After-Work-Fitness 89€ (10x) Start: 23.11.2017	

Vital Soest

Prävention & Therapie

Gesundheitszentrum der
KSS Klinikum Stadt Soest

Service GmbH

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

IK: 444 590 411

☎ 0 29 21 90-20 66

☎ 0 29 21 90-15 55

Mail: info@soestvital.de

Internet: www.soestvital.de

Viele der Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden je nach Krankenkasse mit 80 – 100% bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

* Stufe I

Basic für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

* Stufe II

Mittelschweres Training für Einsteiger und Fortgeschrittene