

Kursprogramm Mai 2018

Ab Montag 07.05.2018	Ab Dienstag 08.05.2018	Ab Mittwoch 09.05.2018	Ab Donnerstag 03.05.2018	Ab Freitag 11.05.2018
10:45-11:30 Uhr Aqua Rücken Fit 89€ (8x)	09:00 - 10:00 Uhr Reaktives Faszientraining 99€ (8x)	12:00 - 12:45 Uhr Aqua Rücken Fit 89€ (8x)	10:45 - 11:30 Uhr Aqua Rücken Fit 89€ (8x) Start 17.05.2018	09:00 - 10:00 Uhr Faszini(e)rende Wirbelsäule Wirbelsäulengymnastik 99€ (10x)
			14:30 - 15:30 Uhr Mama Fit mit Baby 89€ (10x)	10:30 - 11:30 Uhr STRONG by Zumba® 99€ (8x)
		15:30 - 16:15 Uhr Aqua Rücken Fit 89€ (8x)		
17:30 - 18:30 Uhr Reaktives Faszientraining 99€ (8x)		17:00 - 18:00 Uhr Stress gelassen begegnen- Autogenes Training 99€ (10x)		
18:30 - 19:30 Uhr Funktionelles Training (Bauch & Rücken) 99€ (10x)	18:00 - 19:00 Uhr Pilates - Stufe I* 99€ (10x)	18:00 - 19:00 Uhr Yogilates 99€ (10x)	18:00 - 18:45 Uhr Aqua Rücken Fit 89€ (8x) Start 17.05.2018	
19:30 - 20:30 Uhr Nordic Walking 99€ (10x)	19:00 - 20:00 Uhr Pilates Sensitiv 99€ (10x)	19:00 - 20:00 Uhr Funktionelles Training (Bauch & Rücken) 99€ (10x)	18:00 - 19:00 Uhr Pilates - Stufe II* 99€ (10x)	
20:00 - 21:00 Uhr  99€ (8x)	19:30 - 20:45 Uhr Rückenfitness Premium 109€ (10x)	20:00 - 21:00 Uhr  79€ (10x)	20:00 - 21:00 Uhr After-Work-Fitness 99€ (10x)	



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