

# Kursprogramm Februar 2019

Ab Montag 18.02.2019	Ab Dienstag 19.02.2019	Ab Mittwoch 20.02.2019	Ab Donnerstag 21.02.2019	Ab Freitag 22.02.2019
		08:30 - 09:30 Uhr <b>CardioFit - Ausdauer und HerzKreislauftraining</b> 99€ (10x)	10:00 - 11:00 Uhr <b>Funktionelles Training (Bauch &amp; Rücken)</b> 99€ (10x)	
10:45-11:30 Uhr <b>Aqua Rücken Fit</b> 89€ (8x)		12:00 - 12:45 Uhr <b>Aqua Rücken Fit</b> 89€ (8x)	10:45 - 11:30 Uhr <b>Aqua Rücken Fit</b> 89€ (8x)	10:30 - 11:30 Uhr <b>Drums Alive</b> 89€ (10x) 
14:00 - 15:00 Uhr  <b>ZUMBA</b> 79€ (10x)			14:30 - 15:30 Uhr <b>Mama Fit mit Baby</b> 89€ (10x)	14:00 - 15:15 Uhr <b>Rückenfitness Premium</b> 109€ (10x)
15:00 - 16:00 Uhr <b>CardioFit - Ausdauer und HerzKreislauftraining</b> 99€ (10x)	15:00 - 16:00 Uhr <b>CardioFit - Ausdauer und HerzKreislauftraining</b> 99€ (10x)	15:30 - 16:15 Uhr <b>Aqua Rücken Fit</b> 89€ (8x)		
			18:00 - 18:45 Uhr <b>Aqua Rücken Fit</b> 89€ (8x)	
19:00 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Training (Bauch &amp; Rücken)</b> 99€ (10x)	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates - Stufe I*</b> 99€ (10x)	18:30 - 19:30 Uhr <b>Drums Alive</b> 89€ (10x) 	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates - Stufe II**</b> 99€ (10x)	
20:00 - 21:00 Uhr  99€ (8x) <b>Start 21.01.2019</b>	19:30 - 20:45 Uhr <b>Rückenfitness Premium</b> 109€ (10x)	20:00 - 21:00 Uhr  79€ (10x)		



**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](mailto:info@soestvital.de)

Internet: [www.soestvital.de](http://www.soestvital.de)

Diese 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