






Kursprogramm Mai 2019

Ab Montag 06.05.2019	Ab Dienstag 07.05.2019	Ab Mittwoch 08.05.2019	Ab Donnerstag 09.05.2019	Ab Freitag 10.05.2019
		08:30 - 09:30 Uhr CardioFit - Ausdauer und HerzKreislauftraining¹ 99€ (10x)	10:00 - 11:00 Uhr Funktionelles Training (Bauch & Rücken)¹ 99€ (10x) Start: 02.05.2019	
10:45-11:30 Uhr Aqua Rücken Fit¹ 89€ (8x)		12:00 - 12:45 Uhr Aqua Rücken Fit¹ 89€ (8x)	10:45 - 11:30 Uhr Aqua Rücken Fit¹ 89€ (8x)	10:30 - 11:30 Uhr Drums Alive 89€ (10x) 
14:00 - 15:00 Uhr  79€ (10x)			14:30 - 15:30 Uhr Mama Fit mit Baby 89€ (10x) Start: 02.05.2019	14:00 - 15:15 Uhr Rückenfitness Premium¹ 109€ (10x)
15:00 - 16:00 Uhr CardioFit - Ausdauer und HerzKreislauftraining¹ 99€ (10x)	15:00 - 16:00 Uhr CardioFit - Ausdauer und HerzKreislauftraining¹ 99€ (10x)	15:30 - 16:15 Uhr Aqua Rücken Fit¹ 89€ (8x)		
			18:00 - 18:45 Uhr Aqua Rücken Fit¹ 89€ (8x)	
19:00 - 20:00 Uhr Funktionelles Training (Bauch & Rücken)¹ 99€ (10x)	18:00 - 19:00 Uhr Pilates - Stufe I* 99€ (10x)	18:30 - 19:30 Uhr Drums Alive 89€ (10x)  Start: 15.05.19	18:00 - 19:00 Uhr Pilates - Stufe II** 99€ (10x) Start: 02.05.2019	
20:00 - 21:00 Uhr  99€ (8x)	19:30 - 20:45 Uhr Rückenfitness Premium¹ 109€ (10x)	20:00 - 21:00 Uhr  79€ (10x)	19:30-20:45 Uhr Rückenfitness Premium¹ 109€ (10x) Start: 02.05.2019	

¹ 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

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