

Hier finden Sie die passenden Kurse

Fit bleiben

- » Stretch & Mobility
- » Laufgruppe für Einsteiger
- » Sanfte Aquafitness für Schwangere
- » Bodyworkout
- » Wassergymnastik
- » Aquafitness
- » MoSi
- » Rückenfit mit Slingtrainer
- » Body-Workout Coretraining
- » Dance Fit
- » Aquafitness für Frauen
- » Modern Dance
- » Aquapower
- » Outdoor Fitness
- » Aktiver Rücken
- » Pilates



Babys, Kinder

- » Babyschwimmen
- » Kleinkinderschwimmen
- » Bewegungsgärtchen
- » Ballschule
- » Rückbildungsyoga für dich und dein Baby
- » Eltern-Kind-Turnen
- » Turn- und Tanzakademie

Siehe auch extra Kursprogramm Baby- und Kinderkurse

Entspannung

- » Lu Jong
- » Yoga
- » Entspannungstechniken
- » Rückbildungsyoga für dich und dein Baby

Schwangerschaft

- » Bewegung in der Schwangerschaft
- » Sanfte Aquafitness für Schwangere
- » Rückbildungsyoga für dich und dein Baby

HydroJet-Massage mit Spa

Entspannen Sie sich mit einer Überwasser-Massage kombiniert mit

- » entspannender Musik
- » beruhigendem Licht
- » belebendem Sauerstoff
- » Aroma
- » Collagen-Licht



Einzeltermin:	8,50 €
5er-Karte:	39,- €
10er-Karte:	76,- €

Neueröffnung – saludis Lounge

Anfang Januar eröffnete die saludis Lounge im Gesundheitszentrum am Bruderwald. Sie finden uns in den ehemaligen Räumlichkeiten des Hotel „Somnia“ im 3. Stock.

Unsere Leistungen und Angebote in der saludis Lounge:

- » Medical Wellness
- » Physiotherapie, Osteopathie und Physikalische Therapie
- » Betriebsärztlicher Dienst

Wie wir Ihren Aufenthalt in der saludis Lounge besonders angenehm gestalten:

- » Eigener Empfangsbereich
- » Hochwertige, bequeme Ausstattung im Wartebereich
- » Getränke, während Sie auf Ihre Anwendung warten
- » Ruhige, entspannte Atmosphäre mit Blick auf den Bruderwald



Haben Sie noch Fragen?
Wir sind gerne für Sie da.

Telefonische Auskünfte und Anmeldung unter

- ☎ 0951 503-53820
- ☎ 0951 503-53835
- ✉ info@saludis.de
- 🌐 saludis.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 08:00 – 20:00 Uhr
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr



Sozialstiftung Bamberg
saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin



Kursprogramm
Sommer 2020

- » Kursreihe ab 20.04.2020
- » Aquakurse ab 27.04.2020

saludis.de

Montag ab 20.04.2020	Dienstag ab 21.04.2020	Mittwoch ab 22.04.2020	Donnerstag ab 23.04.2020	Freitag ab 24.04.2020
Stretch & Mobility 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 16:00 – 16:55 Uhr Anna Stöcklein	MoSi 91,- € Gymnastikraum Geri Tagesklinik 10 x 14:30 – 15:30 Uhr (2 x pro Woche), Carina Karanitsch	Outdoor Fitness 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 16:00 – 16:55 Uhr Anna Stöcklein	Aktiver Rücken 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 08:30 – 09:25 Uhr Kerstin Hübner	Wassergymnastik * 115,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 12:00 – 12:45 Uhr, Start: 08.05. Dominik Albrecht
Laufgruppe für Einsteiger 91,- € Rezeption saludis 10 x 16:30 – 17:25 Uhr Jessica Frank	Rückenfit mit Slingtrainer * 95,- € 3. Stock saludis Gymnastikraum 10 x 17:00 – 17:45 Uhr Claudia Beuerle	Entspannungstechniken* 115,- € 3. Stock saludis Gymnastikraum 10 x 17:00 – 17:55 Uhr Claudia Beuerle	MoSi 91,- € Gymnastikraum Geri Tagesklinik 10 x 14:30 – 15:30 Uhr (2 x pro Woche), Carina Karanitsch	Rückenfit * 115,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 15:30 – 16:25 Uhr Beatrix Rahm
Sanfte Aquafitness für Schwangere Fortlaufender Kurs! 4er Block 47,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 17:00 – 17:45 Uhr , Barbara Hahn	Rückbildungsyoga für Dich und Dein Baby 110,- € Praxis Ulanenpark 10 x 15:30 – 16:55 Uhr , Sita Reiß	Bodyworkout 91,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 17:00 – 17:55 Uhr Jessica Frank	Pilates 91,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 16:30 – 17:25 Uhr Tasja Melzer	Yoga * 115,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 18:00 – 18:55 Uhr Sabine Zeh
Bodyworkout 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 17:00 – 17:55 Uhr Claudia Steinfeldler	Yoga 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 17:00 – 17:55 Uhr Sita Reiß	Aquafitness * 115,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 18:30 – 19:15 Uhr, Start: 29.04. Dominik Albrecht	Aquafitness 91,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 18:30 – 19:15 Uhr, Start: 30.04. Patrycja Konieczna, Sabrina Rösch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Am Standort Bruderwald saludis Gesundheitszentrum am Bruderwald (GZB) Buger Straße 82 96049 Bamberg ■ Bewegungsbad Klinikum Bruderwald Buger Straße 82 96049 Bamberg ■ Am Standort Ulanenpark saludis Praxis im Ulanenpark Hans-Schütz-Straße 3 96052 Bamberg ■ Am Standort Michelsberg Gymnastikraum Geri Tagesklinik Hauptgebäude St.-Getreu-Straße 18 96049 Bamberg
Bewegung in der Schwangerschaft Fortlaufender Kurs! 4er Block 47,- € Gymnastikraum Klinikum Bruderwald 17:50 – 18:35 Uhr , Barbara Hahn	Body-Workout Coretraining * 115,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 18:00 – 18:55 Uhr Claudia Beuerle	Aquapower * 115,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 19:15 – 20:00 Uhr, Start: 29.04. Dominik Albrecht	Aquapower 91,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 19:15 – 20:00 Uhr, Start: 30.04. Patrycja Konieczna, Sabrina Rösch	
Lu Jong 91,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 18:00 – 18:55 Uhr Sabine Zeh	Dance Fit 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 18:00 – 18:55 Uhr Cordula Horn			
Wassergymnastik* 115,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 18:00 – 18:45 Uhr, Start: 27.04. Andrea Güßregen	Aquafitness für Frauen 91,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 18:45 – 19:30 Uhr, Start: 28.04. Barbara Hahn			
Aquafitness* 115,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 18:45 – 19:30 Uhr, Start: 27.04. Andrea Güßregen	Modern Dance 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 19:00 – 19:55 Uhr Cordula Horn	<p>* Gesetzliche Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten mit bis zu 80% der Kostenübernahme für Präventionskurse im Rahmen der §20 und §20a (SGB V). Bitte klären Sie die Kostenübernahme vor Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse ab.</p>		
Yoga * 115,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 19:00 – 19:55 Uhr Sabine Zeh	Aquapower 91,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 19:30 – 20:15 Uhr, Start: 28.04. Lara Dietrich			
Yoga 91,- € Praxis Ulanenpark 10 x 19:00 – 19:55 Uhr , Sita Reiß				

ACHTUNG: Aquakurse starten ab dem 27.04.!

Nähere Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter www.saludis.de