



saludis-Kursprogramm Januar 2024

Montag, 08.01.2024:

12:15 - 12:45 Uhr	5 x Babyschwimmen 3 - 5 Monate (Franziska Klein)	€ 79,--
12:45 - 13:15 Uhr	5 x Babyschwimmen 6- 9 Monate (Franziska Klein)	€ 79,--
17:30 - 18:25 Uhr	10 x Yoga* (Sabine Zeh)	€ 120,--*
18:30 - 19:25 Uhr	10 x Yoga* (Sabine Zeh)	€ 120,--*
17:00 - 17:45 Uhr	5 x sanfte Aquafitness für Schwangere (B. Hahn)	€ 54,--
1. Einheit: ab 08.01.2024		
2. Einheit: ab 12.02.2024		
17:45 - 18:30 Uhr	10 x Aquafit für Frauen (Barbara Hahn)	€ 105,--
18:30 - 19:15 Uhr	10 x Aquafit mit mehr Power (Barbara Hahn)	€ 105,--

Dienstag, 09.01.2024:

14:00 - 15:00 Uhr	8 x Babys (8-12 Monate) in Bewegung (Franziska Klein)	€ 89,--
16:30 - 17:30 Uhr	10 x After Work Yoga (Jessica Müller-Neuhaus)	€ 105,--
16:30 - 17:25 Uhr	10 x Bewegungs- und Ballschule (Felix Schaad)	€ 105,--
Mehrzweckhalle KaM		
18:00 - 18:45 Uhr	10 x Aquapower (Theresa Kohler)	€ 105,--
18:30 - 19:25 Uhr	10 x Body-Workout Coretraining* (Claudia Beuerle)	€ 120,--*

Mittwoch, 10.01.2024

17:30 - 18:30 Uhr	10 x Zumba (Nizzi)	€ 105,--
18:30 - 19:15 Uhr	10 x Aquapower* (Dominik Albrecht)	€ 120,--*
19:15 - 20:00 Uhr	10 x Aquapower* (Dominik Albrecht)	€ 120,--*

Freitag, 12.01.2024:

9:00 - 10:00 Uhr	4 x Babymassage (Tina Noll) Praxis Ulanenpark	€ 69,-
1. Einheit: ab 12.01.2024		
2. Einheit: ab 16.02.2024		

Samstag, 13.01.2024:

9:30 - 10:30 Uhr	10 x Zumba - mit Schwung ins Wochenende (Nizzi)	€ 105,--
------------------	---	----------

Bei unseren Kursen mit Stern* gekennzeichnet handelt es sich um Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden können.
Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.

Anmeldung online erforderlich!!

www.saludis.de

www.t1p.de/fhk5

saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82, 96049 Bamberg

Tel. 0951 503-53820 - kurs@saludis.de