



Kursprogramm Winter 2026

Montag, ab 12.01.2026:

10:30 - 11:30 Uhr 8 x Babys in Bewegung (Franziska Klein) € 96,--

18:00 - 19:00 Uhr 10 x Dance Yoga (Anna Stöcklein) € 120,--

Dienstag, ab 13.01.2026:

17:00 - 18:00 Uhr 10 x Rückenfit* (Claudia Beuerle) € 150,--*

18:30 - 19:25 Uhr 10 x Body-Workout Coretraining* (Claudia Beuerle) € 150,--*

Mittwoch, ab 14.01.2026

16:30 - 18:00 Uhr 12 x 90 Min. NEU!! Hatha Yoga - Yogasana (Sita Reiß) € 210,--
Kennenlernpreis

Donnerstag, ab 16.04.2026

16:30 - 17:30 Uhr Outdoorkurs (Sebastian Schulze) € 120,--

Freitag

1. Reihe 16.01.2026

2. Reihe 27.02.2026

9:00 - 10:00 Uhr 4 x Babymassage (Tina Noll) **Praxis Ulanenpark** € 74,--

12:00 - 13:00 Uhr 10 x „raus aus dem Kopf - rein in den Körper (Alexandra Karl) € 120,--

Samstag, ab 17.01.2026:

9:15 - 10:15 Uhr 8 x Zumba - mit Schwung ins Wochenende (Nizzi) € 96,--

Kurs mit Stern*: es handelt sich um einen **Präventionskurs**, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden kann.

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 50353820 - kurs@saludis.de