



# saludis Kursprogramm Herbst 2021

## Montag, 27.09.2021

17:45 - 18:30 Uhr	10 x Aquafit für Frauen mit Barbara Hahn (Bewegungsbad Klinikum Bruderwald)	95.-€
18:00 - 18:55 Uhr	10 x Yoga Anfänger mit Sabine Zeh (Gymnastikraum Rezeption saludis)	115.-€
19:15 - 20:10 Uhr	10 x Yoga Fortgeschritten mit Sabine Zeh (Gymnastikraum Rezeption saludis)	115.-€
19:00 - 19:45 Uhr	10 x Aquafit mit mehr Power mit Barbara Hahn (Bewegungsbad Klinikum Bruderwald)	95.-€

## Dienstag 28.09.2021

18:30 - 19:25 Uhr	10 x Body-Workout Coretraining mit Claudia Beuerle (Gymnastikraum Rezeption saludis)	115.-€
-------------------	---	--------

## Mittwoch 29.09.2021

19:00 - 19:45 Uhr	10 x Aquafit mit mehr Power mit Dominik Albrecht (Bewegungsbad Klinikum Bruderwald)	115.-€
-------------------	--	--------

## Donnerstag 30.09.2021

18:00 - 18:45 Uhr	10 x Aquafit mit Dominik Albrecht (Bewegungsbad Klinikum Bruderwald)	115.-€
-------------------	---	--------

## Freitag 01.10.2021

12:00 - 12:45 Uhr	10 x Wassergymnastik mit Dominik Albrecht (Bewegungsbad Klinikum Bruderwald)	115.-€
15:30 - 16:25 Uhr	10 x Rückenfit mit Beatrix Rahm (Gymnastikraum 3. Stock)	115.-€

## Mittwoch 06.10.2021

19:00 - 19:55 Uhr	10 x Bodyworkout Core mit Andrea Güßregen (Gymnastikraum Rezeption saludis)	115.- €
-------------------	--	---------

## Dienstag & Donnerstag

ab dem 09.11.2021

12:00 - 13:00 Uhr	10 x MoSi (Mobilität und Sicherheit im Alter) über 5 Wochen mit Carina Karanitsch (Mehrzweckhalle Klinikum am Michelsberg)	115.-€
-------------------	---	--------



# saludis Kursprogramm Herbst 2021

Die Kurse finden mit **je 10 Einheiten** statt.

Bei unseren Kursen handelt es sich um Präventionskurse , die von Krankenkassen bezuschusst werden können.

Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.

Es besteht eine **Maskenpflicht** im Gebäude und während des Kurses (ausgenommen Bad).

Zutritt ist nach der **3G Regel** gewährt.

**Anmeldung online erforderlich!!**

[www.t1p.de/fhk5](http://www.t1p.de/fhk5)

saludis - Zentrum für rehabilitative  
Medizin

Buger Straße 82

96049 Bamberg

Tel. 0951 503-53820

[kurs@saludis.de](mailto:kurs@saludis.de)