

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00					Hatha Yoga (Sanft) Aquafit*
10:45					Aquafit für Schwangere*
11:00					
14:00					
15:00		Mama-Fit mit Buggy			Entspannungs-Mix
16:00	Yoga und Entspannung für Schwangere	Body Balance Pilates (auch zur Rückbildung)*			Yin Yoga
17:00					
17:30					
18:00	Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit Geräten*	Hatha Yoga	Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit Geräten*	Rückenfit*	
18:30				Aquafit*	
19:00	Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit Geräten*	Rückenfit*	Faszientraining*	Rückenfit*	
19:15				Aquafit*	

Kursort: **Impulse Therapiezentren am Klinikum in Bielefeld** (Teutoburger Straße 50, 33604 Bielefeld)
Kursort **blau** markierte Kurse: **Impulse Therapiezentren in Melle** (Mühlenstraße 22-24, 49324 Melle)

Die mit einem * gekennzeichneten Kurse sind als Präventionskurs nach § 20 der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kursgebühr kann Ihnen somit teilweise oder komplett erstattet werden.

Kurse und Training

Gesund durch Bewegung!



impulse
Therapiezentren für **Manuelle Therapie**
Prävention und Rehabilitation