

BEWEGT LEBEN

bewegt leben

Stand: 05.07.2026

Individuelle Beratung & Info * für Interessierte!

* Wir bitten um **Anmeldung** zu einem kostenlosen **Beratungs-** und **Kennenlerntermin**, danke!

Mo, 14.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen – Gym ~Sitzen/ Stehen/ Gehen~ 10:00 – 11:00 Uhr, 10 x 60'	Di, 15.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 09:15 – 10:15 Uhr, 10 x 60'	Mi, 16.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 09:45 – 10:45 Uhr, 10 x 60'	Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung , vielen Dank!	Fr, 25.09.26; 129,00 € BeBo – Training ~ soft 9:15 – 10:15 Uhr; 8 x 60'
KURSPLAN Herbst / Winter 2026	Di, 15.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 10:30 – 11:30 Uhr, 10 x 60'	Mi, 16.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen – Gym ~Sitzen/ Stehen/ Gehen~ 11:00 – 12:00 Uhr, 10 x 60'	Do, 17.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~Sitzen/Stehen/Gehen~ 10:00 – 11:00 Uhr, 10 x 60'	Fr, 18.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~ soft 10:30 – 11:30 Uhr, 10 x 60'
	Di, 15.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen –Gym ~ soft 16:00 – 17:00 Uhr, 10 x 60'		Do, 17.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~Sitzen/Stehen/Gehen~ 15:30 – 16:30 Uhr, 10 x 60'	Fr, 18.09.26; 139,00 € Stretch & Relax 15:15 – 16:30 Uhr; 8 x 75'
Mo, 14.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~ soft 17:30 – 18:30 Uhr, 10 x 60'	Sommerkurs Di, 14.07.26; 139,00 € Tai Chi ** 17:00 – 18:15 Uhr, 8 x 75'	Mi, 23.09.26; 129,00 € BeBo – Training ~ soft 17:30 – 18:30 Uhr, 8 x 60'	Do, 17.09.26; 139,00 € Stretch & Relax 17:30 – 18:45 Uhr; 8 x 75'	Fr, 18.09.26; 139,00 € Stretch & Relax 16:45 – 18:00 Uhr; 8 x 75'
Mo, 14.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~ intensiv 18:45 – 19:45 Uhr, 10 x 60'	Sommerkurs Di, 14.07.26; 139,00 € Tai Chi ** 18:30 – 19:45 Uhr, 8 x 75'	Mi, 23.09.26; 129,00 € BeBo – Training ~ intensiv 18:45 – 19:45 Uhr, 8 x 60'	Do, 17.09.26; 139,00 € Wirbelsäulen – Gym ~ intensiv 19:00 – 20:00 Uhr, 10 x 60'	Bezuschussung durch die GKV (gesetzl. Krankenkassen) von 80 € bis 100% der Kurskosten möglich

** Bei dem Tai Chi – Kurs handelt es sich um keinen Präventionskurs.

Bitte beachten Sie: Der Kurs kann einen Arztbesuch oder eine physiotherapeutische Anwendung nicht ersetzen.
Wenn Sie an akuten Beschwerden leiden, sollten Sie zuerst den Rat Ihres Arztes einholen!