

BEWEGT LEBEN

bewegt leben

Stand: 11.11.2025

Individuelle Beratung & Info * für Interessierte!

Mo, 12.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen – Gym ~Sitzen/ Stehen/ Gehen~ 10:00 – 11:00 Uhr, 10 x 60'	Di, 20.01.26; 144,00 € Beckenbodenschule® 9:00 – 10:15 Uhr, 8 x 75'	Mi, 14.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 09:45 – 10:45 Uhr, 10 x 60'	Do, 15.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen – Gym~ soft 08:30 – 09:30 Uhr, 10 x 60'	Fr, 23.01.26; 129,00 € BeBo – Training ~ soft 9:15 – 10:15 Uhr; 8 x 60'
KURSPLAN Frühjahr 2026 Bezuschussung durch die GKV (gesetzl. Krankenkassen) von 75 € bis 100% der Kurskosten möglich	Di, 13.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 10:30 – 11:30 Uhr, 10 x 60'	Mi, 14.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen – Gym ~Sitzen/ Stehen/ Gehen~ 11:00 – 12:00 Uhr, 10 x	Do, 15.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~Sitzen/Stehen/Gehen~ 10:00 – 11:00 Uhr, 10 x 60	Fr, 16.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~soft~ 10:30 – 11:30 Uhr, 10 x 60'
	Di, 13.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen -Gym~soft~ 16:00 – 17:00 Uhr, 10 x 60'	BEWEGT LEBEN bewegt leben	Do, 15.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~Sitzen/Stehen/Gehen~ 15:30 – 16:30 Uhr, 10 x 60	Fr, 16.01.26; 139,00 € Stretch & Relax I 15:15 – 16:30 Uhr; 8 x 75'
Mo, 12.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym ~soft~ 17:30 – 18:30 Uhr, 10 x	Di, 13.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 17:30 – 18:30 Uhr, 10 x 60'	Mi, 21.01.26; 129,00 € BeBo – Training ~ soft 17:30 – 18:30 Uhr, 8 x 60'	Do, 22.01.26; 144,00 € Beckenbodenschule® 17:30 – 18:45 Uhr, 8 x 75'	Fr, 16.01.26; 139,00 € Stretch & Relax II 16:45 – 18:00 Uhr; 8 x 75'
Mo, 12.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 18:45 – 19:45 Uhr, 10 x	Di, 13.01.26; 139,00 € Faszinierendes Faszientraining 18:45 – 20:00 Uhr, 8 x 75'	Mi, 21.01.26; 129,00 € BeBo – Training ~ intensiv 18:45 – 19:45 Uhr, 8 x 60'	Do, 15.01.26; 139,00 € Wirbelsäulen - Gym 19:00 – 20:00 Uhr, 10 x 60'	Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, vielen Dank!

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

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!

BEWEGT LEBEN

bewegt leben

Preisliste:

Kurs	Preis	Teilnehmer- Anzahl	Kurseinheiten
Wirbelsäulen-Gym	129,00 € *	max. 6 TN	10 x 60 min
Wirbelsäulen-Gym ~soft~	129,00 € *	max. 6 TN	10 x 60 min.
Wirbelsäulen-Gym ~sitzen-stehen-gehen~	129,00 € *	max. 6 TN	10 x 60 min.
Beckenbodenschule	144,00 € *	max. 6 TN	8 x 75 min.
Beckenboden- training	129,00 € *	max. 6 TN	8 x 60 min.
Beckenboden & Rectus diastase	129,00 € *	max. 6 TN	8 x 60 min.
Faszien/ Faszien ~soft~	139,00 € *	max. 6 TN	8 x 75 min.
Stretch & Relax	129,00 € *	max. 6 TN	8 x 75 min.

Stand: 01.01.2024

- * **gesetzlich Versicherte:**
individuelle Bezuschussung der Kosten seitens der gesetzlichen Krankenkassen
von mind. 75 € pro Kurs (2 x jährlich möglich!)