



**BadeWerk**  
Neuharlingersiel

# Präventionskurse 2022 im BadeWerk

*Sprechen Sie  
uns an,  
wir beraten  
Sie gerne!*

## Pilates

Dieses Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur stärkt primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln für eine gute Körperhaltung.

10 Einheiten á 45 Minuten  
Kursgebühr: 85,00 Euro

Kursbeginn: Di. 18.01. | 29.03. | 07.06. |  
16.08. | 25.10.

Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr



## Aqua-Fit

Durch gezielte Wassergymnastik kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Abwechslungsreiche Übungen und viel Spaß an den Bewegungen sorgen für Ausgleich und Entspannung.

10 Einheiten á 45 Minuten  
Kursgebühr: 85,00 Euro

Kursbeginn: Mo. 04.04. | 27.06. | 05.09. | 12.12.

Uhrzeit: 08.00 - 08.45 Uhr

Kursbeginn: Di. 18.01. | 29.03. | 07.06. | 16.08. |  
25.10.

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr



**Wenn Sie an mindestens acht von zehn Terminen teilgenommen haben, erstattet Ihnen die Krankenkasse mindestens 80 Prozent der Gebühren. Wir übernehmen für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.**