



BadeWerk
Neuharlingersiel

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

Präventionskurse 2023

Pilates

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

10 Einheiten á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 Euro

Kursbeginn: Di. 03.01. | 14.03. | 23.05. |
01.08. | 17.10.

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: 100,00 Euro

Kursbeginn: Mo. 27.02. | 22.05. | 07.08. | 16.10. |

Uhrzeit: 08.00 - 08.45 Uhr

Kursbeginn: Di. 31.01. | 11.04. | 20.06. |
29.08. | 19.12. |

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Kursbeginn: Do. 05.01. | 16.03. | 24.08. |

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.