BadeWerk
Neuharlingersiel

Präventionskurse 2024

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Anmeldungen sind ab Freitag, 15. Dezember 2023 möglich.
Alle vorherigen Anmeldungen werden nicht berücksichtigt.

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. 09.01. | 19.03. | 28.05. | 06.08. | 15.10.
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. 29.01. | 15.04. | 01.07. 09.09. | 16.12.
Uhrzeit: 08.00 - 08.45 Uhr

Kursbeginn: Di. 05.03. | 14.05. | 23.07. | 01.10.
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Kursbeginn: Do. 04.01. | 14.03. | 15.08.
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.

BadeWerk Neuharlingersiel
Edo-Edzards-Str. 1 | 26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel | Telefon 04974 18860 | Fax 04974 18882 | www.badewerk.de | badewerk@neuharlingersiel.de