

# Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	<b>Faszientraining*</b>	<b>Rückenfit 60+*</b>		<b>Body Balance Pilates*</b>		
10:00				<b>Fit &amp; aktiv Zirkeltraining*</b>	<b>Aquafit 60+*</b>	<b>Aquafit*</b>
11:00					<b>Aquajogging*</b>	<b>Aquajogging*</b>
14:00				<b>Aqua Reha</b>		
15:00					<b>Lauftraining - Gesundes Laufen „Beginner“*</b> (April - Oktober)	
16:00		<b>Faszientraining*</b>	<b>Aqua Reha</b>		<b>Yin Yoga</b>	
17:00	<b>Rückenfit*</b>	<b>Body Balance Pilates*</b>		<b>Fit &amp; aktiv Zirkeltraining*</b>	<b>Entspannungs-Mix</b>	
17:30			<b>Fit und aktiv Zirkeltraining „Teens“*</b>			
18:00	<b>Lauftraining - Gesundes Laufen „Beginner“*</b> (April - Oktober)			<b>Rückenfit*</b>		
18:30		<b>Aquafit*</b> <b>Hatha Yoga</b>				
19:00			<b>Faszientraining*</b>			
19:15		<b>Aquajogging*</b>				
19:30		<b>Entspannungs-Mix</b>				

**Alle Kurse finden im Impulse Therapiezentrum**  
 (Teutoburger Straße 50, 33604 Bielefeld) **statt.**

Die mit einem \* gekennzeichneten Kurse sind als Präventionskurs nach § 20 der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kursgebühr kann Ihnen somit teilweise oder komplett erstattet werden.

**HIER finden Sie alle wichtigen Informationen und Startdaten zu den jeweiligen Kursen!**