



Fit & Aktiv

SCHNUPPERKURS

5
Wochen

Was dich erwartet - Kombination aus:

Rückenfit & Bauch-Beine-Po | Sissel Octocore & Spinefitter |
Übungen mit der Foamroll

🕒 45 Min | 8 Termine | kleine Gruppen & persönliche Betreuung

Wer kann mitmachen?

Guter allgemeiner Körperzustand, keine Vorkenntnisse nötig

⚠️ **Nicht geeignet** bei frischen Operationen (< 3 Monate)

Kurs 1 (Vormittag)

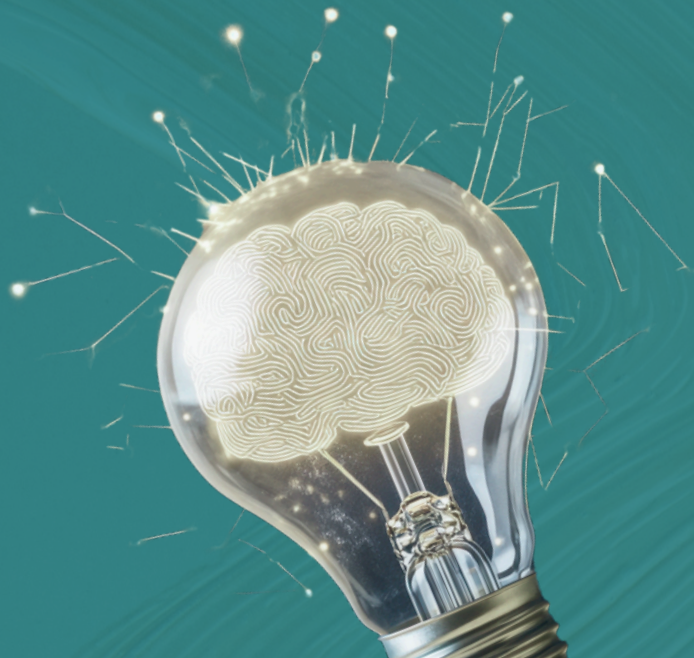
22.12.2025 - 09:00 Uhr
29.12.2025 - 09:00 Uhr
05.01.2026 - 09:30 Uhr
09.01.2026 - 09:00 Uhr
12.01.2026 - 09:00 Uhr
15.01.2026 - 09:00 Uhr
19.01.2026 - 09:00 Uhr
22.01.2026 - 09:00 Uhr

Kurs 2 (Nachmittag)

22.12.2025 - 15:30 Uhr
29.12.2025 - 16:00 Uhr
05.01.2026 - 15:30 Uhr
08.01.2026 - 15:30 Uhr
12.01.2026 - 15:30 Uhr
15.01.2026 - 15:00 Uhr
19.01.2026 - 15:30 Uhr
22.01.2026 - 15:30 Uhr

↓ ↓ ↓
nur blockweise buchbar
(Kurs 1 oder 2)
keine einzelnen Termine
buchbar

Preis: 99,00 €



Brain Gym

GEHIRNJOGGING FÜR ERWACHSENE

Warum mitmachen?

- Denk- & Lernpower steigern
- Kreativität & Konzentration fördern
- Gleichgewicht & Ausgeglichenheit verbessern

Termine:

- 29.12.2025 – 10:00 Uhr
- 02.01.2026 – 12:30 Uhr
- 05.01.2026 – 12:30 Uhr
- 08.01.2026 – 12:30 Uhr

 50 Min | 4 Termine

Wer kann mitmachen?

Gehfähig, gesund, Lust auf Bewegung

 **Nicht geeignet** bei Schwerhörigkeit, Paresen, Gehunfähigkeit

Preis: 55,00 €

**JETZT
AN-
MELDEN!**

**& fit ins neue
Jahr starten!**

Info & Anmeldung:

 **+49 8532 980148**

 **physio.badgriesbach@asklepios.com**