



LAND
TRIFFT
WASSER!

Kursangebote 2019

olantis
SportWelt

Bäderbetriebsgesellschaft

Oldenburg mbH (BBGO)

Am Schloßgarten 15

26122 Oldenburg

Telefon 0441 361316-16, -17

Telefax 0441 361316-49

E-Mail: sportwelt@olantis-bad.de

Weitere Infos unter
www.olantis.com,
Facebook und Instagram



Hier gleich
online einen
Kurs buchen:



Schwimmkurse 2019

im OLantis

Seestern Kurs (Wassergewöhnungskurs)

Für Kinder ab 3,5 Jahre

Montag 16.45 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80€

21.01.2019 - 25.03.2019

01.04.2019 - 17.06.2019 (am 22.04. und 10.06.2019 kein Kurs)

24.06.2019 - 26.08.2019

02.09.2019 - 04.11.2019

11.11.2019 - 27.01.2020 (am 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Seestern Kurs (Wassergewöhnungskurs)

Für Kinder ab 3,5 Jahre

Montag 17.15 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80€

21.01.2019 - 25.03.2019

01.04.2019 - 17.06.2019 (am 22.04. und 10.06.2019 kein Kurs)

24.06.2019 - 26.08.2019

02.09.2019 - 04.11.2019

11.11.2019 - 27.01.2020 (am 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Frosch Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)

Für Kinder ab 4 Jahre

Dienstag 16.15 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80€

12.02.2019 - 16.04.2019

30.04.2019 - 02.07.2019

09.07.2019 - 10.09.2019

17.09.2019 - 19.11.2019

Frosch Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)

Für Kinder ab 4 Jahre

Freitag 16.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80€

04.01.2019 - 08.03.2019

15.03.2019 - 24.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)

31.05.2019 - 02.08.2019

09.08.2019 - 11.10.2019

18.10.2019 - 20.12.2019

Seepferdchen Kurs

Montag und Dienstag 15.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80€

07.01.2019 - 12.02.2019

18.02.2019 - 26.03.2019

01.04.2019 - 13.05.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)

20.05.2019 - 01.07.2019 (am 10.06.2019 kein Kurs)

08.07.2019 - 13.08.2019 (Sommerferien-Kurs)

19.08.2019 - 24.09.2019

30.09.2019 - 05.11.2019

11.11.2019 - 17.12.2019

Seepferdchen Kurs

Donnerstag und Freitag 15.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80€

10.01.2019 - 15.02.2019

21.02.2019 - 29.03.2019

04.04.2019 - 16.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)

17.05.2019 - 28.06.2019 (Kurs beginnt an einem Freitag. Am 30.05.2019 kein Kurs)

04.07.2019 - 09.08.2019 (Sommerferien-Kurs)

15.08.2019 - 20.09.2019

26.09.2019 - 08.11.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

14.11.2019 - 20.12.2019

Seepferdchen Kurs

Donnerstag und Freitag 16.45 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80€

10.01.2019 - 15.02.2019

21.02.2019 - 29.03.2019

04.04.2019 - 16.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)

17.05.2019 - 28.06.2019 (Kurs beginnt an einem Freitag. Am 30.05.2019 kein Kurs)

04.07.2019 - 09.08.2019 (Sommerferien-Kurs)

15.08.2019 - 20.09.2019

26.09.2019 - 08.11.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

14.11.2019 - 20.12.2019

Bronze-Jäger

(für frische Seepferdchen-Besitzer)

Montag 14.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80€

28.01.2019 - 15.04.2019

29.04.2019 - 22.07.2019 (am 10.06.2019 kein Kurs)

29.07.2019 - 14.10.2019

21.10.2019 - 20.01.2020 (am 23.12 und 30.12.2019 kein Kurs)

Bronze-Jäger

(für frische Seepferdchen-Besitzer)

Mittwoch 14.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80€

16.01.2019 - 03.04.2019

10.04.2019 - 03.07.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

10.07.2019 - 25.09.2019

02.10.2019 - 18.12.2019

Bronze-Jäger

(für frische Seepferdchen-Besitzer)

Mittwoch 14.40 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80€

16.01.2019 - 03.04.2019

10.04.2019 - 03.07.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

10.07.2019 - 25.09.2019

02.10.2019 - 18.12.2019

Seepferdchen Kurs - Intensiv

*Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag (außer Mittwoch)
immer um 14.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 80 €*

07.01.2019 - 25.01.2019

28.01.2019 - 15.02.2019

18.02.2019 - 08.03.2019

11.03.2019 - 29.03.2019

01.04.2019 - 23.04.2019 (am 19.04. und 22.04.2019 kein Kurs)

29.04.2019 - 17.05.2019

20.05.2019 - 11.06.2019 (am 30.05. und 10.06.2019 kein Kurs)

17.06.2019 - 05.07.2019

08.07.2019 - 26.07.2019 (Sommerferien-Kurs)

29.07.2019 - 16.08.2019

19.08.2019 - 06.09.2019

09.09.2019 - 27.09.2019

07.10.2019 - 25.10.2019 (am 03.10.2019 kein Kurs)

04.11.2019 - 22.11.2019

25.11.2019 - 13.12.2019

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Dienstag 15.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

12.02.2019 - 16.04.2019

23.04.2019 - 25.06.2019

02.07.2019 - 03.09.2019

10.09.2019 - 12.11.2019

19.11.2019 - 04.02.2020 (am 24.12. und 31.12.2019 kein Kurs)

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag 15.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

17.01.2019 - 21.03.2019

28.03.2019 - 06.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)

13.06.2019 - 15.08.2019

22.08.2019 - 07.11.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

14.11.2019 - 30.01.2020 (am 26.12. und 02.01.2020 kein Kurs)

Babyschwimmen

Im Alter von 4-12 Monate

Mittwoch 09.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 85 €

06.02.2019 - 10.04.2019

17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

03.07.2019 - 04.09.2019

11.09.2019 - 13.11.2019

Babyschwimmen

Im Alter von 4-12 Monate

Mittwoch 15.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 85 €

30.01.2019 - 03.04.2019

24.04.2019 - 03.07.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

21.08.2019 - 23.10.2019

30.10.2019 - 15.01.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

Babyschwimmen

Im Alter von 4-12 Monate

Freitag 11.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 85€

01.02.2019 - 05.04.2019

26.04.2019 - 28.06.2019

05.07.2019 - 06.09.2019

13.09.2019 - 15.11.2019

Babyschwimmen

Im Alter von 8-18 Monate

Mittwoch 16.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 85€

30.01.2019 - 03.04.2019

24.04.2019 - 03.07.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

21.08.2019 - 23.10.2019

30.10.2019 - 15.01.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

Eltern-Kind-Schwimmen ab 2 Jahre

Donnerstag 16.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min.,

10 Einheiten 80 €

31.01.2019 - 04.04.2019

11.04.2019 - 20.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)

27.06.2019 - 29.08.2019

05.04.2019 - 05.09.2019

Stilschwimmkurse Anfänger (für Erwachsene)

Dienstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

08.01.2019 - 12.03.2019

19.03.2019 - 21.05.2019

20.08.2019 - 22.10.2019

29.10.2019 - 14.01.2020 (am 24.12 und 31.12.2019 kein Kurs)

Stilschwimmkurse Fortgeschrittene (für Erwachsene)

Donnerstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min.,

10 Einheiten 80 €

10.01.2019 - 14.03.2019

21.03.2019 - 23.05.2019

15.08.2019 - 24.10.2019 (am 03.10.2019 kein Kurs)

07.11.2019 - 23.01.2020 (am 26.12. und 02.01.2020 kein Kurs)

Hallenbad Kreyenbrück 2019

Seepferdchen Kurs

Dienstag 16.15 Uhr und Donnerstag 15.45 Uhr, 2 x wöchentlich,

45 Min., 12 Einheiten 80 €

08.01.2019 - 14.02.2019

19.02.2019 - 28.03.2019

17.09.2019 - 29.10.2019 (am 03.10.2019 kein Kurs)

05.11.2019 - 12.12.2019

Seepferdchen Kurs

Samstag 10.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

12.01.2019 - 30.03.2019

21.09.2019 - 07.12.2019

Seepferdchen Kurs

Samstag 11.15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

12.01.2019 - 30.03.2019

21.09.2019 - 07.12.2019

Seepferdchen Kurs

Sonntag 10.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

13.01.2019 - 31.03.2019

22.09.2019 - 08.12.2019

Seepferdchen Kurs

Sonntag 11.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

13.01.2019 - 31.03.2019

22.09.2019 - 08.12.2019

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag 15.00 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

10.01.2019 - 28.03.2019

19.09.2019 - 19.12.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag 16.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

10.01.2019 - 28.03.2019

19.09.2019 - 19.12.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Samstag 12.15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

12.01.2019 - 30.03.2019

21.09.2019 - 07.12.2019

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Sonntag 12.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 80 €

13.01.2019 - 31.03.2019

22.09.2019 - 08.12.2019

Aqua Fitness

Donnerstag 17.30 Uhr, 12 Einheiten, 45 Min., 10 Einheiten 80 €

21.02.2019 - 25.04.2019

19.09.2019 - 05.12.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

Aqua Jogging

Donnerstag 18.15 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 80 €

21.02.2019 - 25.04.2019

19.09.2019 - 05.12.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

Aqua Power

Donnerstag 19.00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 80 €

21.02.2019 - 25.04.2019

19.09.2019 - 05.12.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)



Die mit dem grünen **P** gekennzeichneten Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!

Ferenschwimmkurse 2019

im Hallenbad Kreyenbrück

Seepferdchen Kurs

jeweils 10.00 Uhr - 10.45 Uhr und 11.00 - 11.45 Uhr

08.04.2019 - 23.04.2019 (am 19.04. und 22.04.2019 kein Kurs)

07.10.2019 - 18.10.2019

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen), 12.00 - 12.45 Uhr

08.04.2019 - 23.04.2019 (am 19.04 und 22.04.2019 kein Kurs)

07.10.2019 - 18.10.2019

Ferenschwimmkurse 2019

im Hallenbad Eversten

Seepferdchen Kurs

jeweils 10.30 Uhr - 11.15 Uhr und 11.15 - 12.00 Uhr

08.04.2019 - 23.04.2019 (am 19.04. und 22.04.2019 kein Kurs)

07.10.2019 - 18.10.2019

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen), 12.00 - 12.45 Uhr

08.04.2019 - 23.04.2019 (am 19.04. und 22.04.2019 kein Kurs)

07.10.2019 - 18.10.2019

Aquakurse 2019

im OLantis

Aqua Functional Fitness

Montag 20.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

16.09.2019 - 18.11.2019

25.11.2019 - 10.02.2020 (am 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Aqua Fitness

Montag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

14.01.2019 - 18.03.2019

25.03.2019 - 03.06.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)

17.06.2019 - 19.08.2019

26.08.2019 - 28.10.2019

04.11.2019 - 27.01.2020 (16.12., 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Aqua Fitness

Montag 19.45 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

14.01.2019 - 18.03.2019

25.03.2019 - 03.06.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)

17.06.2019 - 19.08.2019

26.08.2019 - 28.10.2019

04.11.2019 - 27.01.2020 (16.12, 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Aqua Fitness

Mittwoch 17.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

06.02.2019 - 10.04.2019

17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

03.07.2019 - 04.09.2019

11.09.2019 - 13.11.2019

P Aqua Fitness

Donnerstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

31.01.2019 - 04.04.2019

11.04.2019 - 20.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)

27.06.2019 - 29.08.2019

05.09.2019 - 21.11.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

28.11.2019 - 13.02.2020 (am 26.12. und 02.01.2020 kein Kurs)

P Aqua Fitness

Donnerstag 21.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

31.01.2019 - 04.04.2019

11.04.2019 - 20.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)

27.06.2019 - 29.08.2019

05.09.2019 - 21.11.2019 (am 03.10. und 31.10.2019 kein Kurs)

28.11.2019 - 13.02.2020 (am 26.12. und 02.01.2020 kein Kurs)

Aqua Fitness

Freitag 18.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

15.02.2019 - 26.04.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)

03.05.2019 - 05.07.2019

12.07.2019 - 13.09.2019

20.09.2019 - 22.11.2019

Aqua Fitness

Freitag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

15.02.2019 - 26.04.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)

03.05.2019 - 05.07.2019

12.07.2019 - 13.09.2019

20.09.2019 - 22.11.2019

Aqua Power

Montag 18.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

14.01.2019 - 18.03.2019

25.03.2019 - 03.06.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)

17.06.2019 - 19.08.2019

26.08.2019 - 28.10.2019

04.11.2019 - 27.01.2020 (16.12., 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Aqua Power

Montag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

14.01.2019 - 18.03.2019

25.03.2019 - 03.06.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)

17.06.2019 - 19.08.2019

26.08.2019 - 28.10.2019

04.11.2019 - 27.01.2020 (16.12., 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Aqua Power

Montag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

14.01.2019 - 18.03.2019

25.03.2019 - 03.06.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)
17.06.2019 - 19.08.2019
26.08.2019 - 28.10.2019
04.11.2019 - 27.01.2020 (16.12, 23.12 und 30.12.2019 kein Kurs)

P Aqua Power

Dienstag 18.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

12.02.2019 - 16.04.2019
23.04.2019 - 25.06.2019
02.07.2019 - 03.09.2019
10.09.2019 - 12.11.2019
19.11.2019 - 04.02.2020 (am 24.12. und 31.12.2019 kein Kurs)

Aqua Power

Dienstag 19.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

12.02.2019 - 16.04.2019
23.04.2019 - 25.06.2019
02.07.2019 - 03.09.2019
10.09.2019 - 12.11.2019
19.11.2019 - 04.02.2020 (am 24.12. und 31.12.2019 kein Kurs)

Aqua Power

Mittwoch 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

06.02.2019 - 10.04.2019
17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)
03.07.2019 - 04.09.2019
11.09.2019 - 13.11.2019
20.11.2019 - 05.02.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

Aqua Power

Mittwoch 21.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

06.02.2019 - 10.04.2019
17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)
03.07.2019 - 04.09.2019
11.09.2019 - 13.11.2019
20.11.2019 - 05.02.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

Aqua Jogging

Montag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

14.01.2019 - 18.03.2019
25.03.2019 - 03.06.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)
17.06.2019 - 19.08.2019
26.08.2019 - 28.10.2019
04.11.2019 - 20.01.2020 (am 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

OFFENE KURSE

Wassergymnastik 50+ im OLantis:

7,50 € einmalig, Gesamtaufenthalt 90 Min., 10er-Karte 60,00 €
Montag, Dienstag, Donnerstag: 08.30Uhr

P Mittwoch: 09.30Uhr, 10.30Uhr, 11.30Uhr

P Freitag: 08.30Uhr, 09.30Uhr

Aquafitness am Vormittag für Fortgeschrittene im OLantis:

7,50 € einmalig, Gesamtaufenthalt 90 Min., 10er-Karte 60,00 €
Montag, Dienstag, Donnerstag: 09.30Uhr

Donnerstag: 10.30 Uhr

Aqua Jogging

Mittwoch 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

06.02.2019 - 10.04.2019

17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

03.07.2019 - 04.09.2019

11.09.2019 - 13.11.2019

20.11.2019 - 05.02.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

P Molly Power

Dienstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

12.02.2019 - 16.04.2019

23.04.2019 - 25.06.2019

02.07.2019 - 03.09.2019

10.09.2019 - 12.11.2019

19.11.2019 - 04.02.2020 (am 24.12. und 31.12.2019 kein Kurs)

Molly Power

Dienstag 21.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

12.02.2019 - 16.04.2019

23.04.2019 - 25.06.2019

02.07.2019 - 03.09.2019

10.09.2019 - 12.11.2019

19.11.2019 - 04.02.2020 (am 24.12. und 31.12.2019 kein Kurs)

P Aqua Fitness nach der Schwangerschaft

Dienstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 120 Min., 10 Einheiten 85 €

12.02.2019 - 16.04.2019

23.04.2019 - 25.06.2019

02.07.2019 - 03.09.2019

10.09.2019 - 12.11.2019

19.11.2019 - 04.02.2020 (am 24.12. und 31.12.2019 kein Kurs)

Aqua Biking

Mittwoch 19.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2019 - 10.04.2019

17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

03.07.2019 - 04.09.2019

11.09.2019 - 13.11.2019

20.11.2019 - 05.02.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

Aqua Biking

Mittwoch 20.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2019 - 10.04.2019

17.04.2019 - 26.06.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

03.07.2019 - 04.09.2019

11.09.2019 - 13.11.2019

20.11.2019 - 05.02.2020 (am 25.12. und 01.01.2020 kein Kurs)

Aqua Pilates

Montag 18.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 80 €

07.01.2019 - 11.03.2019

29.04.2019 - 08.07.2019 (am 10.06.2019 kein Kurs)

19.08.2019 - 21.10.2019

28.10.2019 - 20.01.2020 (16.12, 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Fitnesskurse 2019

P Pilates am Vormittag

Mittwoch 09.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 62 €

16.01.2019 - 06.03.2019

13.03.2019 - 08.05.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

15.05.2019 - 03.07.2019

10.07.2019 - 28.08.2019

04.09.2019 - 23.10.2019

30.10.2019 - 18.12.2019

Jumping Fitness

Montag 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

07.01.2019 - 25.02.2019

04.03.2019 - 29.04.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)

06.05.2019 - 01.07.2019 (am 10.06.2019 kein Kurs)

08.07.2019 - 26.08.2019

02.09.2019 - 21.10.2019

28.10.2019 - 06.01.2020 (am 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Jumping Fitness

Dienstag 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

15.01.2019 - 05.03.2019

12.03.2019 - 30.04.2019

07.05.2019 - 25.06.2019

02.07.2019 - 20.08.2019

27.08.2019 - 15.10.2019

22.10.2019 - 10.12.2019

Jumping Fitness

Mittwoch 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

16.01.2019 - 06.03.2019

13.03.2019 - 08.05.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

15.05.2019 - 03.07.2019

10.07.2019 - 28.08.2019

04.09.2019 - 23.10.2019

30.10.2019 - 18.12.2019

Jumping Fitness

Donnerstag 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

10.01.2019 - 28.02.2019

07.03.2019 - 25.04.2019

02.05.2019 - 27.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)

04.07.2019 - 22.08.2019

29.08.2019 - 24.10.2019

07.11.2019 - 09.01.2020 (26.12.2019 und 02.01.2020 kein Kurs)

Jumping Fitness am Vormittag

Freitag 09.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 62 €

11.01.2019 - 01.03.2019
08.03.2019 - 03.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)
10.05.2019 - 28.06.2019
05.07.2019 - 23.08.2019
30.08.2019 - 18.10.2019
25.10.2019 - 13.12.2019

Jumping Fitness

Freitag 15.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

11.01.2019 - 01.03.2019
08.03.2019 - 03.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)
10.05.2019 - 28.06.2019
05.07.2019 - 23.08.2019
30.08.2019 - 18.10.2019
25.10.2019 - 13.12.2019

Jumping Fitness

Freitag 16.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

11.01.2019 - 01.03.2019
08.03.2019 - 03.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)
10.05.2019 - 28.06.2019
05.07.2019 - 23.08.2019
30.08.2019 - 18.10.2019
25.10.2019 - 13.12.2019

Zumba®

Mittwoch 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

16.01.2019 - 06.03.2019
13.03.2019 - 08.05.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)
15.05.2019 - 03.07.2019
10.07.2019 - 28.08.2019
04.09.2019 - 23.10.2019
30.10.2019 - 18.12.2019

STRONG by Zumba®

Freitag, 16.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

30.08.2019 - 18.10.2019
25.10.2019 - 13.12.2019

Pilates

Mittwoch 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

16.01.2019 - 06.03.2019
13.03.2019 - 08.05.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)
15.05.2019 - 03.07.2019
10.07.2019 - 28.08.2019
04.09.2019 - 23.10.2019
30.10.2019 - 18.12.2019

Yoga-Pilates

Dienstag 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

15.01.2019 - 05.03.2019
12.03.2019 - 30.04.2019
07.05.2019 - 25.06.2019
02.07.2019 - 20.08.2019
27.08.2019 - 15.10.2019
22.10.2019 - 10.12.2019

Yoga-Pilates

Freitag 17.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

11.01.2019 - 01.03.2019
08.03.2019 - 03.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)
10.05.2019 - 28.06.2019
05.07.2019 - 23.08.2019
30.08.2019 - 18.10.2019
25.10.2019 - 13.12.2019

Tabata

Donnerstag 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

10.01.2019 - 28.02.2019
07.03.2019 - 25.04.2019
02.05.2019 - 27.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)
04.07.2019 - 22.08.2019
29.08.2019 - 24.10.2019 (am 03.10.2019 kein Kurs)
07.11.2019 - 09.01.2020 (26.12.2019 und 02.01.2020 kein Kurs)

Fitness an Schlingen (FAS)

Donnerstag 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

10.01.2019 - 28.02.2019
07.03.2019 - 25.04.2019
02.05.2019 - 27.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)
04.07.2019 - 22.08.2019
29.08.2019 - 24.10.2019 (am 03.10.2019 kein Kurs)
07.11.2019 - 09.01.2020 (26.12.2019 und 02.01.2020 kein Kurs)

Hart aber Herzlich

Dienstag 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

15.01.2019 - 05.03.2019
12.03.2019 - 30.04.2019
07.05.2019 - 25.06.2019
02.07.2019 - 20.08.2019
27.08.2019 - 15.10.2019
22.10.2019 - 10.12.2019

Bauchkiller

Montag 18.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 135 Min., 8 Einheiten 72 €

07.01.2019 - 25.02.2019
04.03.2019 - 29.04.2019 (am 22.04.2019 kein Kurs)
06.05.2019 - 01.07.2019 (am 10.06.2019 kein Kurs)
08.07.2019 - 26.08.2019
02.09.2019 - 21.10.2019
28.10.2019 - 06.01.2020 (am 23.12. und 30.12.2019 kein Kurs)

Gesundheitskurse 2019

P Rückenfit

Mittwoch 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72 €

16.01.2019 - 06.03.2019

13.03.2019 - 08.05.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

15.05.2019 - 03.07.2019

10.07.2019 - 28.08.2019

04.09.2019 - 23.10.2019

30.10.2019 - 18.12.2019

Rückenfit

Donnerstag 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 72€

10.01.2019 - 28.02.2019

07.03.2019 - 25.04.2019

02.05.2019 - 27.06.2019 (am 30.05.2019 kein Kurs)

04.07.2019 - 22.08.2019

29.08.2019 - 24.10.2019 (am 03.10.2019 kein Kurs)

07.11.2019 - 09.01.2020 (26.12.2019 und 02.01.2020 kein Kurs)

P Rückenfit am Vormittag

Freitag 11.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 62 €

11.01.2019 - 01.03.2019

08.03.2019 - 03.05.2019 (am 19.04.2019 kein Kurs)

10.05.2019 - 28.06.2019

05.07.2019 - 23.08.2019

30.08.2019 - 18.10.2019

25.10.2019 - 13.12.2019

Yoga

Dienstag 19.30 Uhr 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 79 €

15.01.2019 - 05.03.2019

12.03.2019 - 30.04.2019

07.05.2019 - 25.06.2019

02.07.2019 - 20.08.2019

27.08.2019 - 15.10.2019

22.10.2019 - 10.12.2019

Yoga am Vormittag

Mittwoch 08.20 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 62 €

16.01.2019 - 06.03.2019

13.03.2019 - 08.05.2019 (am 01.05.2019 kein Kurs)

15.05.2019 - 03.07.2019

10.07.2019 - 28.08.2019

04.09.2019 - 23.10.2019

30.10.2019 - 18.12.2019



Die mit dem grünen **P** gekennzeichneten Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!