

Gesundheitsplan

Frühjahr 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
09:00 - 10:00 ab 07. Jan. Fit ab 60 Kursnr. Mo-60-1-19-I Mensch im Fokus Bodenseestr. 40, Tuttlingen Hermann Steinkamp				
10:15 - 11:15 ab 07. Jan. Fit ab 60 Kursnr. Mo-60-2-19-I Mensch im Fokus Bodenseestr. 40, Tuttlingen Hermann Steinkamp			10:30 - 11:30 ab 17. Jan. Fit ab 60 Kursnr. Do-60-1-19-I Mensch im Fokus Bodenseestr. 40, Tuttlingen Zsuzsanna Gaßner	11:00 - 12:00 ab 20. Jan. Functional Fitness Kursnr. So-FF-1-19-I New Valentine Bernd Schneider
16:30 - 17:30 ab 14. Jan. Wirbelsäulengymnastik Kursnr. Mo-WS-1-19-I LURS Bewegungsraum Tuttlingen Zsuzsanna Gaßner	16:00 - 17:00 ab 15. Jan. Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt: Entspannung Kursnr. Di-WS-1-19-I Dance4you Möhringen Elfriede Lang		16:00 - 17:00 ab 10. Jan. Wirbelsäulengymnastik * Kursnr. Do-WS-1-19-I Gesundheitszentrum Aesculap Hermann Steinkamp	
17:00 - 18:00 ab 14. Jan. Functional Fitness Kursnr. Mo-FF-1-19-I New Valentine Adeline Grimm	17:00 - 18:00 ab 15. Jan. Functional Fitness Kursnr. Di-FF-1-19-I New Valentine Bernd Schneider	18:00 - 19:00 ab 16. Jan. Wirbelsäulengymnastik Kursnr. Mi-WS-1-19-I Dance4you Möhringen Madeleine Schmid	ab 17. Jan. Bewegung bei Diabetes Kursnr. Do-DIA-1-19-I 16:30 - 18:00 Schildrain-Turnhalle Berliner Ring 20, Tuttlingen Elke Beiswenger	
17:20 - 18:20 ab 14. Jan. Wirbelsäulengymnastik * Kursnr. Mo-WS-2-19-I Gesundheitszentrum Aesculap Simone Riess		18:00 - 19:00 ab 16. Jan. Bodyforming Kursnr. Mi-BF-1-19-I Mensch im Fokus Bodenseestr. 40, Tuttlingen Manuela Seiler	ab 17. Jan. Aqua-Cycling Kursnr. Do-AC-1-19-I 17:00 - 17:45 Kursnr. Do-AC-2-19-I 18:30 - 19:15 TUWASS Richard Salmen / Mario Schneider	
	17:30 - 18:30 ab 15. Jan. Yoga Kursnr. Di-Yo-2-19-I VHS Kolleg in Wöhrden, Tuttlingen Brigitte Lücke		18:00 - 19:00 ab 17. Jan. Gerätegestütztes Training bei Rückenbeschwerden ° Kursnr. Do-GT-1-19-I MediFit Ragg, Weimarstr. 66/2 Klaus Ragg	VHS Kolleg (Tuttlingen) Schildrain-Turnhalle (Tuttlingen) LURS Bewegungsraum (Tuttlingen) Mensch im Fokus (Tuttlingen) Aesculap Gesundheitszentrum
	ab 15. Jan. Wirbelsäulengymnastik Kursnr. Di-WS-2-19-I 19:10 - 20:10 Kursnr. Di-WS-3-19-I 20:15 - 21:15 Eisenbahnstr. 84, Wurmlingen Madeleine Schmid		ab 17. Jan. Yoga Kursnr. Do-Yo-1-19-I 17:30 - 19:00 Kursnr. Do-Yo-2-19-I 19:15 - 20:45 Lebenshilfe Paracelsusweg 10 Zsuzsanna Gaßner	Dance4you (Möhringen) M. Schmid (Wurmlingen) TuWass (Tuttlingen) MediFit Ragg (Tuttlingen) Lebenshilfe (Tuttlingen) New Valentine (Tuttlingen)

Die Kursgebühr beträgt 25 Euro, bzw. 100 Euro für Nicht-BKK Aesculap Versicherte.

Anmelden können Sie sich bei Volker Hirt BKK ☎07461 95-1162 oder per E-Mail: vhirt@bkk-aesculap.de.

* Die Kurse im Gesundheitszentrum können nur von Mitarbeitern des Unternehmens belegt werden.

° bei diesen Kursen ist eine wiederholte Teilnahme nicht möglich