

Bewegung · Entspannung · Ernährung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Fit ab 60 Ort: Mensch im Fokus (Bodenseestr. 40, Tuttlingen) ab 29. April 09.00 – 10.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mo-60-1-19-II Kursleitung: Hermann Steinkamp</p>		<p>Fit ab 60 Ort: Mensch im Fokus (Bodenseestr. 40, Tuttlingen) ab 02. Mai 10.30 – 11.30 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Do-60-1-19-II Kursleitung: Zsuzsanna Gaßner</p>	
<p>Fit ab 60 Ort: Mensch im Fokus (Bodenseestr. 40, Tuttlingen) ab 29. April 10.15 – 11.15 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mo-60-2-19-II Kursleitung: Hermann Steinkamp</p>		<p>Wirbelsäulengymnastik* Ort: Aesculap Gesundheitszentrum (Tuttlingen) ab 02. Mai 16.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Do-WS-1-19-II Kursleitung: Hermann Steinkamp</p>	
<p>Wirbelsäulengymnastik Ort: LURS Bewegungsraum (Werderstr. 15, Tuttlingen) ab 29. April 16.30 – 17.30 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mo-WS-1-19-II Kursleitung: Zsuzsanna Gaßner</p>		<p>Bewegung bei Diabetes Ort: Schildrain-Turnhalle (Berliner Ring 20, Tuttlingen) ab 02. Mai 16.30 – 18.00 Uhr</p> <p>Kurs Do-DIA-1-19-II Kursleitung: Elke Beiswenger</p>	
<p>Functional Fitness Ort: New Valentine (Donaustr. 16, Tuttlingen) ab 29. April 17.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mo-FF-1-19-II Kursleitung: Adeline Grimm</p>		<p>Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt: Entspannung Ort: Dance4you (Schwarzwaldstr. 5, Möhringen) ab 30. April 16.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Di-WS-1-19-II Kursleitung: Elfriede Lang</p>	<p>Aqua-Cycling Ort: TuWass (Mühlenweg 1, Tuttlingen) ab 02. Mai 17.00 – 17.45 Uhr Kurs-Nr.: Do-AC-1-19-II 18.30 – 19.15 Uhr Kurs-Nr.: Do-AC-2-19-II Kursleitung: Richard Salmen / Mario Schneider</p>
<p>Wirbelsäulengymnastik* Ort: Aesculap Gesundheitszentrum (Tuttlingen) ab 29. April 17.20 – 18.20 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mo-WS-2-19-II Kursleitung: Simone Riess</p>	<p>Functional Fitness Ort: New Valentine (Donaustr. 16, Tuttlingen) ab 30. April 17.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Di-FF-1-19-II Kursleitung: Bernd Schneider</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik Ort: Dance4you (Schwarzwaldstr. 5, Möhringen) ab 08. Mai 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mi-WS-1-19-II Kursleitung: Madeleine Schmid</p>	<p>Gerätegestütztes Training** bei Rückenbeschwerden Ort: MediFit Ragg (Weimar Str. 66/2, Tuttlingen) ab 02. Mai 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Do-GT-1-19-II Kursleitung: Klaus Ragg</p>
	<p>Wirbelsäulengymnastik Ort: Personal-Training (Eisenbahnstr. 84, Würmlingen) ab 30. April 19.10 – 20.10 Uhr Kurs-Nr.: DI-WS-2-19-II 20.15 – 21.15 Uhr Kurs-Nr.: DI-WS-3-19-II Kursleitung: Madeleine Schmid</p>	<p>Bodyforming Ort: Mensch im Fokus (Bodenseestr. 40, Tuttlingen) ab 08. Mai 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: Mi-BF-1-19-II Kursleitung: Manuela Seiler</p>	<p>Yoga Ort: Lebenshilfe (Paracelsusweg 10, Tuttlingen) ab 02. Mai 17.30 – 19.00 Uhr Kurs-Nr.: Do-Yo-1-19-II 19.15 – 20.45 Uhr Kurs-Nr.: Do-Yo-2-19-II Kursleitung: Zsuzsanna Gaßner</p>
	<p>Functional Fitness Ort: New Valentine (Donaustr. 16, Tuttlingen) ab 05. Mai 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Kurs-Nr.: So-FF-1-19-II Kursleitung: Bernd Schneider</p>		

Bitte anmelden bei Volker Hirt, Tel. 07461 95-1162 oder per E-Mail an vhirt@bkk-aesculap.de
Die Kursgebühr für BKK Aesculap-Versicherte beträgt 25 Euro bzw. für Teilnehmer anderer Krankenkassen 100 Euro und ist vor Kursbeginn zu entrichten.

* Die Kurse im Gesundheitszentrum können nur von Mitarbeitern des Unternehmens belegt werden.
** Bei diesen Kursen ist eine wiederholte Teilnahme nicht möglich.