

KURSPLAN



INSEL AKTIV



inselaktivhiddensee.de

Schaubarg 11

18565 Hiddensee Neuendorf

PHYSIOTHERAPIE * WELLNESS * FITNESS



Präventionskurse können durch Ihre bis zu 100% bezuschußt werden. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an 0173/9413618

STAND: 04/2024

MO

„Geräte Training“ — individuell, physiotherapeutisch begleitet
Vitte, KRAFTWERK * 9:00 - 10:00 Uhr * 12€ p.P.

„Geräte Training“ — individuell, physiotherapeutisch begleitet
Vitte, KRAFTWERK * 10:00 - 11:00 Uhr * 12€ p.P.

DI

„Rückenschule“ — Präventionskurs (Einsteiger)
Neuendorf, Gemeindehaus * 10:00 - 11:00 Uhr * 15 € p.P.

MI

„HerzKreislauf Training“ — offener Kurs (alle Level)
Vitte, Strandhotel * 16:30 - 17:30 Uhr * 15 € p.P.

DO

„Qi Gong“ — Ausgleich, Ruhe, Gelassenheit (alle Level)
Präventionskurs vom 13.06. - 25.07. oder auch Einzeleinheiten
Vitte, Strandhotel * 18:00 - 19:30 Uhr * 15 € p.P.

„Qi GONG EXKLUSIV“ — individuell, physiotherapeutisch begleitet
einzeln buchbar oder mit bis zu 3 Begleitpersonen deiner Wahl
60 Minuten/ Einheit für 80€
Neuendorf, Praxis Insel Aktiv oder draußen nach Absprache