



time4.health

Ihre Online Kurse ab Mai/Juni 2022

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen und deshalb bieten wir Ihnen die Möglichkeit von Überall für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Profitieren Sie bei aktiver Teilnahme (bspw. 6 von 8 Terminen) von einer finanziellen Unterstützung Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.

Bewegung

Kurs	Start	Uhrzeit	Eigenbeteiligung*
Rücken Fit 8 x 45 Min.	Mo., 30.05.22 Di., 31.05.22	16:00 Uhr 16:00 Uhr	ca. 22,25 €
Rücken Fit 8 x 60 Min.	Mo., 30.05.22 Mi., 01.06.22 Do., 02.06.22	8:00 Uhr 18:15 Uhr 17:00 Uhr	ca. 24,75 €
Pilates Pause 8 x 45 Min.	Mo., 30.05.22 Mo., 30.05.22	11:30 Uhr 12:30 Uhr	ca. 24,75 €
Pilates 8 x 60 Min.	Di., 31.05.22 Do., 02.06.22	17:00 Uhr 18:00 Uhr	ca. 39,00 €
Motion Up (Beweglichkeit und Kraft) 8 x 60 Min.	Mo., 30.05.22 Mi., 01.06.22	17:00 Uhr 17:00 Uhr	ca. 24,75 €
Natürlich Fit (Funktionales Training) 8 x 45 Min.	Mi., 01.06.22	16:00 Uhr	ca. 22,25 €
Natürlich Fit (Funktionales Training) 8 x 60 Min.	Di., 31.05.22	18:00 Uhr	ca. 22,25 €

Entspannung

Kurs	Start	Uhrzeit	Eigenbeteiligung*
Yoga Pause (Hatha Yoga) 8 x 45 Min.	Mi., 01.06.22 Mi., 01.06.22 Do., 02.06.22 Do., 02.06.22 Do., 02.06.22	11:00 Uhr 12:00 Uhr 12:15 Uhr 13:15 Uhr 16:00 Uhr	ca. 24,75 €
Hatha Yoga 8 x 60 Min.	Mo., 30.05.22 Do., 02.06.22	17:00 Uhr 17:00 Uhr	ca. 39,00 €

Tel.
E-Mail
Website

09404 64 34 128
service@time4.health
time4.health