



saludis sporttherapeutische Trainingswelt

Fitness-Training unter therapeutischer Betreuung

Leistung	Preise
1-Jahres-Mitgliedschaft Premium inkl. (monatlich)	59,- €
Starterpaket (inkl. Gerätezirkel saludis fit, ein BIA oder S3 Check pro Halbjahr, ein Folgetrainingsplan pro Halbjahr)	
1-Jahres-Mitgliedschaft (monatlich)	48,- €
6-Monate-Mitgliedschaft (monatlich)	52,- €
3-Monate-Mitgliedschaft (monatlich)	54,- €
10-er Karte	110,- €
Starterpaket 30,- €	
(beinhaltet Aufnahmegebühr, persönliche Trainingsberatung inkl. Geräte-Einweisung und Trainingsplanerstellung; Starterpaket kostenfrei innerhalb eines Monats nach Abschluss einer Reha-, KGG- oder IRENA-Maßnahme)	
Folgetrainingsplan (inkl. Beratungstermin)	20,- €
Personaltraining 60 Min.	75,- €

Trainingszirkel „saludis fit“

Leistung	Preise
3-Monate-Mitgliedschaft (monatlich)	34,- €
Starterpaket Zirkel 20,- €	
(beinhaltet Aufnahmegebühr, persönliche Trainingsberatung inkl. Geräte-Einweisung und 1. Planerstellung)	
Beratungstermin mit Ausdruck	10,- €
Pfand Chipkarte Zirkel	10,- €

NEU!!! ab Juli 2017 HydroJet-Massage mit Spa

Entspannen Sie sich mit einer Überwasser-Massage kombiniert mit

- entspannender Musik
- beruhigendem Licht
- belebendem Sauerstoff
- Aroma
- Collagen-Licht



Einführungspreis Sommer 2017:

Einzeltermin:	6,- € statt 8,50 €
5er-Karte:	27,- € statt 39,- €
10er-Karte:	55,- € statt 79,- €

Hier finden Sie die passenden Kurse

Gesunder Rücken

- » Fit in den Tag
- » Body-Workout
- » Wassergymnastik
- » Aquafitness
- » Aquapower
- » Rückenfitkurse
- » Krafttraining im Zirkel
- » Pilates

Für Eltern, Babys und Kinder

- » Mama-Buggy-Outdoortraining
- » Babymassage
- » Babyschwimmen
- » Babys in Bewegung
- » Ballschule
- » Eltern-Kind-Turnen
- » FitKids
- » Tanzerziehung
- » Kids-Ballett

Weiter Fit nach der Reha

- » Rückenfit mit Faszienelementen und Slingtrainer
- » Yoga
- » Krafttraining im Zirkel
- » Pilates

Straffe Figur und Ausdauer

- » Wassergymnastik
- » Aquafitness
- » Aquapower
- » Fit in den Tag
- » After-Work-Jogging
- » BodyTone
- » deepWORK®
- » Zumba

Entspannt im Alltag

- » Lu Jong
- » Qi Gong
- » Yoga



Haben Sie noch Fragen?

Wir sind gerne für Sie da.

Telefonische Auskünfte und Anmeldung unter

Tel.: (0951) 503 538 20

Fax: (0951) 503 538 25

E-Mail: info@saludis.de

www.saludis.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.	8.00 – 20.00 Uhr
Sa.	9.00 – 13.00 Uhr

Kursprogramm Herbst 2017

Kursreihe ab 25.09.2017



saludis. Die Rehabilitation.

Montag ab 25.09.2017	Dienstag ab 26.09.2017	Mittwoch ab 27.09.2017	Donnerstag ab 28.09.2017	Freitag ab 29.09.2017
Babys in Bewegung BiB 95,- € (ähnlich PEKIP) 4 – 6 Monate (Modul 1) Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x 9:00 – 10:25 Uhr , Alexandra Nagel	Fit in den Tag 69,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 7:00 – 7:45 Uhr Regina Väth	Tanzerziehung 4 – 6 Jahre 70,- € Gymnastikraum Rezeption Saludis 10 x 15:30 – 16:25 Uhr Doris Uher Kindermann 50% Geschwister-Bonus **	Eltern-Kind-Turnen 2 – 3 Jahre 60,- € Turnhalle Klinikum Michelsberg 10 x, 15:00 – 16:00 Uhr Alexandra Nagel 50% Geschwister-Bonus **	Wirbelsäulen-Gymnastik 60,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x 9:00 – 9:55 Uhr Eva Götz Einführungspreis
Babymassage 60,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 6 x, 10:30 – 11:30 Uhr Ulla Wippler	Mama-Baby-Outdoortraining 89,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x, 9:30 – 10:25 Uhr , Ulla Wippler (bei schlechtem Wetter wird innen trainiert)	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 3 Jahre 60,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x 15:30 – 16:25 Uhr Magdalena Vogt 50% Geschwister-Bonus **	FitKids 4 – 6 Jahre 70,- € Turnhalle Klinikum Michelsberg 10 x, 16:00 – 17:00 Uhr Alexandra Nagel 50% Geschwister-Bonus **	Wassergymnastik * 110,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 12:00 – 12:45 Uhr Dominik Albrecht
Aktive Pause in Arbeitskleidung 35,- € Gymnastikraum Klinikum 10 x, 12:05 – 12:25 Uhr Claudia Beuerle Einführungspreis	Ballschule Kids 4 – 5 Jahre 70,- € Turnhalle Klinikum Michelsberg 10 x 15:30 – 16:25 Uhr Felix Schaad 50% Geschwister-Bonus **	Krafttraining im Zirkel * 65,- € MTT saludis 10 x, 16:00 – 16:55 Uhr Claudia Beuerle	Boxfit 89,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 16:30 – 17:25 Uhr Sabrina Schmauz	Pilates * 110,- € 3. Stock saludis Gymnastikraum 10 x, 15:00 – 15:55 Uhr Regina Väth
Pilates* 110,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x 17:00 – 17:55 Uhr Regina Väth	Ballschule Kids 6 – 8 Jahre 70,- € Turnhalle Klinikum Michelsberg 10 x 16:30 – 17:25 Uhr Felix Schaad 50% Geschwister-Bonus **	Kids-Ballett 6 – 8 Jahre 70,- € Gymnastikraum Rezeption Saludis 10 x 16:30 – 17:25 Uhr Doris Uher Kindermann 50% Geschwister-Bonus **	QiGong 89,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x 17:00 – 17:55 Uhr Gabriele Keck	Aquafitness 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x 16:20 – 17:05 Uhr Maria Levin
Zumba 89,- € Gymnastikraum Klinikum 10 x 17:15 – 18:10 Uhr Iris Frauenknecht	deepWORK® 89,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 16:15 – 17:10 Uhr Monika Heublein	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 3 Jahre 60,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x 16:30 – 17:25 Uhr Magdalena Vogt 50% Geschwister-Bonus **	BodyTone 89,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x 17:30 – 18:25 Uhr Sabrina Schmauz	Seminar für Mütter „Mit Power in das Wochenende“ 15,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 03.11. um 17:00 – 18:00 Uhr (weitere Termine auf Anfrage) Alexandra Kerndler Seminar
Wassergymnastik * 110,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 18:00 – 18:45 Uhr Simon Jungkunz	Rückenfit mit Slingtrainer * 89,- € 3. Stock saludis Gymnastikraum 10 x, 17:00 – 17:45 Uhr Claudia Beuerle	Rückenfit mit Faszienelementen * 110,- € 3. Stock saludis Gymnastikraum 10 x, 17:00 – 17:55 Uhr Claudia Beuerle	Aquafitness 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 18:45 – 19:30 Uhr Selina Schröter	
Lu Jong 89,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 18:00 – 18:55 Uhr Sabine Zeh	Pilates 89,- € Praxis Graf-Stauffenberg-Platz 10 x, 17:30 – 18:25 Uhr Manuela Käsbohrer	After Work Jogging * 110,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 17:30 – 18:25 Uhr Simon Jungkunz	Aquapower 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 19:30 – 20:15 Uhr Selina Schröter	
Aquafitness * 110,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 18:45 – 19:30 Uhr Simon Jungkunz	Body-Workout Coretraining * 110,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 18:00 – 18:55 Uhr Claudia Beuerle	Aquafitness 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 18:30 – 19:15 Uhr Magdalena Vogt		
Yoga * 110,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 19:00 – 19:55 Uhr Sabine Zeh	Aquafitness 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 18:45 – 19:30 Uhr Peggy Bütow	Aquapower 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 19:15 – 20:00 Uhr Magdalena Vogt		
* Gesetzliche Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten mit bis zu 80% der Kostenübernahme für Präventionskurse im Rahmen der §20 und §20a (SGB V). Bitte klären Sie die Kostenübernahme vor Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse ab.	Pilates 89,- € Gymnastikraum Rezeption saludis 10 x, 19:00 – 19:55 Uhr Manuela Käsbohrer			
** 50% Rabatt für jedes Geschwisterkind, das den gleichen Kurs besucht.	Aquapower 89,- € Bewegungsbad Klinikum Bruderwald 10 x, 19:30 – 20:15 Uhr Peggy Bütow			

Nähere Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter www.saludis.de
Online finden Sie weitere Infos für die Kurse **Babyschwimmen** (Anfänger- und Folgekurs), **Kleinkinderschwimmen** und **Sanfte Aquafitness für Schwangere**.

- Am Standort Bruderwald**
saludis Gesundheitszentrum
am Bruderwald (GZB)
Buger Straße 82
96049 Bamberg
- Am Standort Michelsberg**
Klinikum am Michelsberg
Mehrzweckhalle
St.-Getreu-Straße 18
96049 Bamberg
- Am Standort Quartiersbüro Bamberg-Mitte**
Graf-Stauffenberg-Platz 1
96047 Bamberg
- 3. Stock saludis Gymnastikraum
- Gymnastikraum Rezeption saludis
- Bewegungsbad Klinikum Bruderwald
- Gymnastikraum Klinikum
- GZB 4. Stock MTT