

## Hier finden Sie die passenden Kurse

### Fit bleiben

- » Sanfte Aquafitness für Frauen und Schwangere
- » Bodyworkout
- » Aquafitness
- » Body-Workout Coretraining
- » Aquafitness für Frauen
- » Aquapower
- » Rückenfit
- » Zumba

### Babys, Kinder

- » Babyschwimmen
- » Ballschule
- » Babymassage
- » Babys in Bewegung „BiB“

### Entspannung

- » Yoga

### Schwangerschaft

- » Sanfte Aquafitness für Schwangere

### Gesundheit

- » Rauchfreikurs

## saludis Lounge

### Unsere Leistungen und Angebote in der saludis Lounge:

- » Medical Wellness
- » Physiotherapie, Osteopathie und Physikalische Therapie
- » Betriebsärztlicher Dienst

### MTT Mitgliedschaft:

- » ab 34,90 € im Monat, Personaltraining 60 Minuten 75,- €
- » 5er Karte Kurse 50,- € (Reservierung notwendig)



278\_24 | 11.24



### HydroJet-Massage mit Spa

Entspannen Sie sich mit einer Überwasser-Massage kombiniert mit

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



|               |        |
|---------------|--------|
| Einzeltermin: | 8,50 € |
| 5er-Karte:    | 39,- € |
| 10er-Karte:   | 76,- € |

Haben Sie noch Fragen?  
Wir sind gerne für Sie da.

Telefonische Auskünfte und Anmeldung unter

☎ 0951 503-53820

📠 0951 503-53835

✉ kurs@saludis.de

🌐 saludis.de

### Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 08:00 – 20:00 Uhr  
Fr. 08:00 – 18:00 Uhr  
Sa. 09:00 – 11:00 Uhr

## Kursprogramm Winter-Frühjahr 2025

» Kursreihe ab 13.01.2025

saludis.de

| Montag ab 13.01.2024   | Dienstag ab 14.01.2025   | Mittwoch ab 15.01.2025  | Donnerstag ab 16.01.2025  | Samstag ab 18.01.2025   |
|--|--|---|---|---|
| <b>Start 13.01. u. 17.02.2024:</b><br><b>Babymassage</b> 74,- €<br>Gymnastikraum GZB 3. Stock<br>4 x <b>10.30 – 11.30 Uhr</b><br>Franziska Klein | <b>Ballschule 4 – 6 Jahre</b> 120,- €<br>Mehrzweckhalle KaM<br>10 x <b>16.30 – 17.30 Uhr</b><br>Felix Schaad   | <b>Zumba</b> 120,- €<br>Gymnastikraum Rezeption<br>10 x <b>17.30 – 18.30 Uhr</b><br>Nizzi Quinn Lopez                           | <b>Start 23.01.2025, 14-tägig:</b><br><b>BiB</b> (Babys in Bewegung ab 6 Monaten)<br>Gymnastikraum Rezeption, Wartebereich<br>6 x <b>09.00 – 10.00 Uhr</b> , 110,- €<br>Franziska Klein | <b>Zumba</b> 120,- €<br>Gymnastikraum Rezeption<br>10 x <b>09.15 – 10.15 Uhr</b><br>Nizzi Quinn Lopez   |
| <b>Babyschwimmen 3 – 5 Monate</b><br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>5 x <b>12.05 – 12.35 Uhr</b> , 84,- €<br>Franziska Klein                | <b>21.01., 28.01. u. 04.02.2025:</b><br><b>Rauchfrei Programm*</b> 300,- €<br>GZB 3. Stock, Vortragsraum<br><b>16:00 – 19:00 Uhr</b><br>Dr. Stefanie Geidies               | <b>Aquafit mit mehr Power*</b> 150,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>10 x <b>18:30 – 19:15 Uhr</b><br>Dominik Albrecht | <b>27.03., 03.04. u. 10.04.2025:</b><br><b>Rauchfrei Programm*</b> 300,- €<br>GZB 3. Stock, Vortragsraum<br><b>16:00 – 19:00 Uhr</b><br>Dr. Stefanie Geidies                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Am Standort Bruderwald</b><br/>                             salutis Gesundheitszentrum am Bruderwald (GZB)<br/>                             Buger Straße 82<br/>                             96049 Bamberg</li> <li>■ <b>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald</b><br/>                             Buger Straße 82<br/>                             96049 Bamberg</li> <li>■ <b>Am Standort Ulanenpark</b><br/>                             salutis Praxis im Ulanenpark<br/>                             Hans-Schütz-Straße 3<br/>                             96052 Bamberg</li> <li>■ <b>Am Standort Michelsberg</b><br/>                             Mehrzweckhalle<br/>                             St.-Getreu-Straße 18<br/>                             96049 Bamberg</li> </ul> <p>* Bei unseren Kursen mit Stern* gekennzeichnet, handelt es sich um Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden können.</p> <p>Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.</p> |
| <b>Babyschwimmen 6 – 9 Monate</b><br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>5 x <b>12.35 – 13.05 Uhr</b> , 84,- €<br>Franziska Klein                | <b>Aquafit mit mehr Power</b> 120,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>10 x <b>18:15 – 19:00 Uhr</b><br>Theresa Kohler   | <b>Aquafit mit mehr Power*</b> 150,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>10 x <b>19:15 – 20:00 Uhr</b><br>Dominik Albrecht | <b>Rückenfit*</b> 150,- €<br>Gymnastikraum GZB<br>3. Stock 10 x <b>16.30 – 17.25 Uhr</b><br>Jessica Müller-Neuhaus  |   |
| <b>sanfte Aquafitness für Frauen und Schwangere</b> 60,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>5 x <b>17:00 – 17:45 Uhr</b><br>Barbara Hahn   | <b>Body-Workout Coretraining *</b> 150,- €<br>Gymnastikraum Rezeption salutis<br>10 x <b>18:30 – 19:25 Uhr</b><br>Claudia Beuerle  |   | <b>Freitag ab 17.01.2025</b>  |   |
| <b>Yoga*</b> 150,- €<br>Gymnastikraum Rezeption salutis<br>10 x <b>17:30 – 18:25 Uhr</b><br>Sabine Zeh   | <b>Aquapower</b> 120,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>10 x <b>19:00 – 19:45 Uhr</b><br>Theresa Kohler  |   | <b>Babymassage</b> 74,- €<br>Praxis Ulanenpark<br>4 x <b>09.00 – 10.00 Uhr</b><br>Tina Noll   |   |
| <b>Aquafit für Frauen</b> 120,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>10 x <b>17:45 – 18:30 Uhr</b><br>Barbara Hahn                           | <b>14.01. u. 20.03.2025</b><br><b>Kostenlose Infoabende</b><br><b>Rauchfrei Programm</b><br>GZB 3. Stock, Vortragsraum<br><b>16:15 – 17:00 Uhr</b><br>Dr. Stefanie Geidies |    |    |   |
| <b>Aquafit mit mehr Power</b> 120,- €<br>Bewegungsbad Klinikum Bruderwald<br>10 x <b>18:30 – 19:15 Uhr</b><br>Barbara Hahn                       | <b>NEU:</b><br><b>Ser Karte Kursschnuppern</b> 50,- €<br>Lernen Sie individuell unsere Kurse kennen (Reservierung notwendig)   |   |   |   |
| <b>Yoga*</b> 150,- €<br>Gymnastikraum Rezeption salutis<br>10 x <b>18:30 – 19:25 Uhr</b><br>Sabine Zeh   |    | <p>Nähere Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter <a href="http://www.saludis.de">www.saludis.de</a></p>                |   |   |
| <b>Rückenfit*</b> 150,- €<br>Gymnastikraum GZB<br>3. Stock 10 x <b>18.00 – 18.55 Uhr</b><br>Jessica Müller-Neuhaus                               |  |   |   |   |