



time4.health

## Ihre Online Kurse ab März 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*
<b>Rücken Fit</b> 8 x 45 Min.	Mo., 28.03.22 Di., 29.03.22	16:00 Uhr 16:00 Uhr	ca. 22,25 €
<b>Rücken Fit</b> 8 x 60 Min.	Mo., 28.03.22 Mi., 30.03.22 Do., 31.03.22	8:00 Uhr 18:15 Uhr 17:00 Uhr	ca. 24,75 €
<b>Pilates Pause</b> 8 x 45 Min.	Mo., 28.03.22 Mo., 28.03.22 Do., 31.03.22	11:30 Uhr 12:30 Uhr 16:00 Uhr	ca. 24,75 €
<b>Pilates</b> 8 x 60 Min.	Di., 29.03.22 Do., 31.03.22	17:00 Uhr 18:00 Uhr	ca. 39,00 €
<b>Motion Up (Beweglichkeit und Kraft)</b> 8 x 60 Min.	Mo., 28.03.22 Mi., 30.03.22	17:00 Uhr 17:00 Uhr	ca. 24,75 €
<b>Natürlich Fit (Funktionales Training)</b> 8 x 45 Min.	Mi., 30.03.22	16:00 Uhr	ca. 22,25 €
<b>Natürlich Fit (Funktionales Training)</b> 8 x 60 Min.	Di., 29.03.22	18:00 Uhr	ca. 22,25 €

### Entspannung

Kurs	Start	Uhrzeit	Eigenbeteiligung*
<b>Yoga Pause (Hatha Yoga)</b> 8 x 45 Min.	Mi., 30.03.22 Mi., 30.03.22 Do., 31.03.22 Do., 31.03.22 Do., 31.03.22	11:00 Uhr 12:00 Uhr 12:00 Uhr 13:00 Uhr 16:00 Uhr	ca. 24,75 €
<b>Hatha Yoga</b> 8 x 60 Min.	Mo., 28.03.22 Do., 31.03.22	17:00 Uhr 17:00 Uhr	ca. 39,00 €

Tel.  
E-Mail  
Website

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