

Funktionstraining (FK)

FK Rücken:

Gruppengymnastik mit & ohne Kleingeräten, die Koordination, Beweglichkeit und Kraft verbessert.

FK Aqua:

Gruppengymnastik mit Kleingeräten im Schwimmbad für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

FK Sole:

Gruppengymnastik mit Kleingeräten in der Sole für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Rehasport (RH)

RH Rücken:

Gruppengymnastik mit & ohne Kleingeräten für Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft.

RH Aqua:

Gruppengymnastik mit Kleingeräten im Schwimmbad für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.



Funktionstraining & Rehasport

Initiative
Gesundheit Soltau e.V.

Sie haben die Möglichkeit nach Ablauf ihrer Funktionstrainingsverordnung oder Rehasportmaßnahme Ihre Gesundheit in unserem Verein weiter zu fördern.

Hierzu haben Sie folgende Möglichkeiten:

Trockenkurse

- Jahresmitgliedschaft im Verein für 34 €/Monat

Hallenbad

- 4er Kurskarte für 35 €
- 10er Kurskarte für 87,50 €

Solebad

- 4er Solekurskarte für 43 €
- 10er Solekurskarte für 107,50 €



Kursplan Initiative Gesundheit e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:00 - 8:30 FK Sole	8:00 - 8:30 FK Sole	8:00 - 8:30 FK Sole	8:00 - 8:30 FK Sole
	8:30 - 9:00 FK Sole	8:30 - 9:00 FK Sole	8:30 - 9:00 FK Sole	8:30 - 9:00 FK Sole
	9:00 - 9:30 FK Sole	9:00 - 9:30 FK Sole	9:00 - 9:30 FK Sole	9:00 - 9:30 FK Sole
9:30 - 10:00 FK Rücken	9:45 - 10:15 FK Aqua			9:45 - 10:15 FK Aqua
10:00 - 10:30 FK Rücken	10:20 - 10:40 FK Aqua			10:20 - 10:40 FK Aqua
10:30 - 11:00 FK Rücken				
		11:30 - 12:00 FK Rücken		11:30 - 12:00 FK Rücken
				TROCKEN Kursraum
17:00 - 17:30 FK Rücken	17:00 - 17:45 RH Rücken		17:00 - 17:30 FK Rücken	
17:30 - 18:00 FK Rücken		17:30 - 18:00 FK Rücken	17:30 - 18:00 FK Rücken	AQUA Hallenbad
18:00 - 18:30 FK Sole			18:00 - 18:30 FK Sole	AQUA Solebad
18:40 - 19:25 RH Aqua		18:30 - 19:00 FK Sole	18:45 - 19:30 RH Aqua	für Nicht-Mitglieder

Mitgliedsbeitrag Verein:

14€/Monat

Freie Kurswahl & Wassergymnastik
im Solebad

Die Funktionstrainings- und Rehasportkurse werden in Zusammenarbeit mit dem Vitadrom und der Soltau Therme durchgeführt.

 Vitadrom

 Soltau
Therme
In die Natur eintauchen