



Präventionskurse 2024

Aquagymnastik

1. Halbjahr

Montag: 08.01.2024 – 11.03.2024

Dienstag: 09.01.2024 – 12.03.2024

Mittwoch: 10.01.2024 – 13.03.2024

Donnerstag: 11.01.2024 – 14.03.2024

Montag: 25.03.2024 – 10.06.2024

Dienstag: 26.03.2024 – 28.05.2024

Mittwoch: 27.03.2024 – 05.06.2024

Donnerstag: 28.03.2024 – 06.06.2024

2. Halbjahr

Montag: 24.06.2024 – 26.08.2024

Dienstag: 11.06.2024 – 13.08.2024

Mittwoch: 19.06.2024 – 21.08.2024

Donnerstag: 20.06.2024 – 22.08.2024

Montag: 09.09.2024 – 11.11.2024

Dienstag: 27.08.2024 – 29.10.2024

Mittwoch: 04.09.2024 – 06.11.2024

Donnerstag: 05.09.2024 – 21.11.2024

Beckenreinigung vom 25.11.2024 – 06.12.2024

Beckenbodentraining

1. Halbjahr

Dienstag: 16.01.2024 - 19.03.2024
15.30 Uhr – 16.15 Uhr

2. Halbjahr

Mittwoch: 05.09.2024 – 07.11.2024
15.30 Uhr – 16.15 Uhr

PMR

Dienstag: 17.09.2024 – 19.11.2024
16.30 Uhr – 17.30 Uhr

Autogenes Training

Dienstag: 05.03.2024 – 07.05.2024
16.30 Uhr – 17.30 Uhr



Pilates

Grundkurs:

Montag: 08.01.2024 – 11.03.2024
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

08.04.2024 – 17.06.2024
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

05.08.2024 – 07.10.2024
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

14.10.2024 – 16.12.2024
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Dauerkurs

Montag: 08.01.2024 – 11.03.2024
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

08.04.2024 – 17.06.2024
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

05.08.2024 – 07.10.2024
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

14.10.2024 – 16.12.2024
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Senior Fit:

Donnerstag: 11.01.2024 – 14.03.2024
10.30 Uhr – 11.30 Uhr

04.04.2024 – 13.06.2024
10.30 Uhr – 11.30 Uhr

10.10.2024 – 19.12.2024
10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Rückenschule:

Mittwoch: 10.01.2024 - 13.03.2024
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

17.04.2024 – 19.06.2024
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

04.09.2024 – 06.11.2024
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Cardio Fit:

Mittwoch: Auf Anfrage

Faszien Fit:

Mittwoch: Auf Anfrage

Skigymnastik:

Mo. und Mi.: 21.11.2023 – 13.12.2023
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Mo. und Mi.: 08.01.2024 – 31.01.2024
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Fazienyoga:

Dienstag: 05.03.2024 – 07.05.2024
17.45 Uhr – 18.45 Uhr

17.09.2024 – 19.11.2024
17.45 Uhr – 18.45 Uhr



Kinderrückenschule:

Donnerstag: 22.02.2024 – 25.04.2024

08.08.2024 – 25.10.2024

Qi Gong:

Einstieg nach Absprache möglich

Dienstag: 20.02.2024 – 23.04.2024
16.30 Uhr – 17.30 Uhr

06.08.2024 – 21.08.2024
16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Work Fit:

Montag: Auf Anfrage