

Jahresübersicht Präventionskurse 2022

Entspannungskurse

Tag	Uhrzeit	Kurs	Zeitraum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag*
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Progressive Muskel Entspannung	15.06. - 31.08.	8 x 60 Minuten	Heike	Spiegelsaal	112 €
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Progressive Muskel Entspannung	07.09. - 16.11.	8 x 60 Minuten	Heike	Spiegelsaal	112 €

Bewegungskurse

Tag	Uhrzeit	Kurs	Zeitraum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag*
Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Faszien-Kurs - Mehr Power-Das Kraftprogramm	12.07. - 13.09.	10 x 60 Minuten	Heike	Spiegelsaal	112 €
Mittwoch	08.30 - 09.30 Uhr	Pilates-Kurs - Mehr Power-Das Kraftprogramm	15.06. - 31.08.	10 x 60 Minuten	Heike	Spiegelsaal	112 €
Mittwoch	08.30 - 09.30 Uhr	Pilates-Kurs - Mehr Power-Das Kraftprogramm	07.09. - 16.11.	10 x 60 Minuten	Heike	Spiegelsaal	112 €
Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	WirbelsäulenBalance	19.01. - 23.03.	10 x 60 Minuten	Dagmar	Spiegelsaal	112 €
Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	WirbelsäulenBalance	27.04. - 20.07.	10 x 60 Minuten	Dagmar	Spiegelsaal	112 €
Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	WirbelsäulenBalance	14.09. - 23.11.	10 x 60 Minuten	Dagmar	Spiegelsaal	112 €

Gerätetrainingskurse

Tag	Uhrzeit	Kurs	Zeitraum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag*
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Rückenfit	09.06. - 18.08.	8 x 60 Minuten	Heike	Trainingsfläche	120 €
Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit	13.06. - 15.08.	8 x 60 Minuten	Heike	Trainingsfläche	120 €
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Rückenfit	22.08. - 24.10.	8 x 60 Minuten	Heike	Trainingsfläche	120 €
Dienstag	13.10 - 14.10 Uhr	VitalityZirkel	03.05. - 21.06.	8 x 60 Minuten	Sabrina	Trainingsfläche	120 €
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	VitalityZirkel	13.06. - 15.08.	8 x 60 Minuten	Heike	Trainingsfläche	120 €
Montag	11.00 - 12.00 Uhr	VitalityZirkel	22.08. - 24.10.	8 x 60 Minuten	Heike	Trainingsfläche	120 €
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	VitalityZirkel	25.08. - 20.10.	8 x 60 Minuten	Heike	Trainingsfläche	120 €

*Bei den aufgeführten Kursen handelt es sich um zertifizierte Präventionskurse nach § 20.

Sie können somit nach regelmäßiger Teilnahme damit rechnen, dass Ihnen Ihre gesetzliche Krankenkasse 80-100% der Kursgebühr erstattet.

