



# Präventionskurse 2023

## Aquagymnastik

### 1. Halbjahr

Montag: 09.01.2023 - 13.03.2023

Dienstag: 10.01.2023 - 14.03.2023

Mittwoch: 11.01.2023 - 15.03.2023

Donnertag: 12.01.2023 - 16.03.2023

Montag: 27.03.2023 - 19.06.2023

Dienstag: 28.03.2023 - 30.05.2023

Mittwoch: 29.03.2023 - 30.05.2023

Donnerstag: 30.03.2023 - 31.05.2023

### 2. Halbjahr

Montag: 03.07.2023 - 04.09.2023

Dienstag: 13.06.2023 - 15.08.2023

Mittwoch: 14.06.2023 - 16.08.2023

Donnerstag: 22.06.2023 - 24.08.2023

Montag: 18.09.2023 - 20.11.2023

Dienstag: 05.09.2023 - 21.11.2023

Mittwoch: 13.09.2023 - 15.11.2023

Donnerstag: 14.09.2023 - 16.11.2023

## Beckenbodentraining 1. Halbjahr

### 1. Halbjahr

Dienstag: 17.01.2023 - 21.03.2023  
15.30 Uhr - 16.15 Uhr

### 2. Halbjahr

Mittwoch 23.8.2023 – 25.10.2023  
15.30 Uhr – 16.15 Uhr

## PMR

Dienstag: 28.02.2023 - 09.05.2023  
16.30 Uhr - 17.30 Uhr

## Autogenes Training

Dienstag: 05.09.2023 - 14.11.2023  
16.30 Uhr - 17.30 Uhr

## Pilates

### GrundKurs:

Montag: 13.02.2023 - 24.04.2023  
16.00 Uhr - 17.00 Uhr

### DauerKurs

Montag: 13.02.2023 - 24.04.2023  
17.00 Uhr - 18.00 Uhr



### Senior Fit:

Donnerstag: 12.01.2023 - 15.03.2023  
10.30 Uhr - 11.30 Uhr

06.04.2023 - 15.06.2023  
10.30 Uhr - 11.30 Uhr

05.10.2023 - 07.12.2023  
10.30 Uhr - 11.30 Uhr

### Rückenschule:

Mittwoch: 25.01.2023 - 29.03.2023  
17.30 Uhr - 18.30 Uhr

28.06.2023 - 30.08.2023  
17.30 Uhr - 18.30 Uhr

### Cardio Fit:

Mittwoch: 05.04.2023 - 07.06.2023  
17.30 Uhr - 18.30 Uhr

### Faszien Fit:

Mittwoch: 06.10.2023 – 06.12.2023

### 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: 28.02.2023 - 09.05.2023  
17.45 Uhr - 18.45 Uhr

### Kinderrückenschule:

Donnerstag: 09.03.2023 - 11.05.2023  
16.00 Uhr - 16.45 Uhr

### Qi Gong:

Einstieg nach Absprache möglich

### Work It:

Montag: 27.03.2023 - 19.06.2023  
17.00 Uhr – 17.45 Uhr

Beckenreinigung 04.12.2023 - 15.12.2023