



# Präventionskurse 2025

## Aquagymnastik

### 1. Halbjahr

Montag: 13.01.2025 – 17.03.2025

Dienstag: 14.01.2025 – 18.03.2025

Mittwoch: 15.01.2025 – 19.03.2025

Donnerstag: 16.01.2025 – 20.03.2025

Montag: 31.03.2025 – 16.06.2025

Dienstag: 01.04.2025 – 03.06.2025

Mittwoch: 02.04.2025 – 04.06.2025

Donnerstag: 03.04.2025 – 19.06.2025

### 2. Halbjahr

Montag: 30.06.2025 – 01.09.2025

Dienstag: 17.06.2025 – 19.08.2025

Mittwoch: 18.06.2025 – 20.08.2025

Donnerstag: 03.07.2025 – 04.09.2025

Montag: 15.09.2025 – 17.11.2025

Dienstag: 02.09.2025 – 04.11.2025

Mittwoch: 03.09.2025 – 05.11.2025

Donnerstag: 18.09.2025 – 20.11.2025

**Beckenreinigung vom 24.11.2025 –  
05.12.2025**

## Beckenbodengymnastik

### 1. Halbjahr

Dienstag: 14.01.2025 – 18.03.2025  
15.30 Uhr – 16.10 Uhr

### PMR

Dienstag: 02.09.2025 – 18.11.2025  
16.30 Uhr – 17.30 Uhr

### Autogenes Training

Dienstag: 04.03.2025 – 13.05.2025  
16.30 Uhr – 17.30 Uhr



## Pilates

### Grundkurs:

Montag: 13.01.2025 – 17.03.2025  
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

24.03.2025 – 02.06.2025  
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

28.07.2025 – 29.09.2025  
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

06.10.2025 – 15.12.2025  
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

### Dauerkurs

Montag: 13.01.2025 – 17.03.2025  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

24.03.2025 – 23.06.2025  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

28.07.2025 – 29.09.2025  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

06.10.2025 – 15.12.2025  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr

## Senior-Fit:

Donnerstag: 09.01.2025 – 13.03.2025  
10.30 Uhr – 11.30 Uhr

24.04.2025 – 10.07.2025  
10.30 Uhr – 11.30 Uhr

04.09.2025 – 06.11.2025  
10.30 Uhr – 11.30 Uhr

## Rückenschule:

Mittwoch: 08.01.2025 – 12.03.2025  
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

23.04.2025 – 24.06.2025  
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

03.09.2025 – 05.11.2025  
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

## Cardio-Fit:

Mittwoch: Auf Anfrage

## Faszien-Fit:

Mittwoch: Auf Anfrage

## Skigymnastik:

Mo. und Mi.: 24.11.2025 – 17.12.2025  
17.30 Uhr – 18.30 Uhr

## Faziennyoga:

Dienstag: 04.03.2025 – 13.05.2025  
17.45 Uhr – 18.45 Uhr

02.09.2025 – 18.11.2025  
17.45 Uhr – 18.45 Uhr



KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA



### Kinderrückenschule:

Donnerstag: 09.01.2025 – 13.03.2025

21.08.2025 – 13.11.2025

### Qi Gong:

Einstieg nach Absprache möglich

### Work-Fit:

Montag: Auf Anfrage