

Übersicht Gesundheits- und Präventionskurse

2. Halbjahr 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch		
<p>18:45 – 19:45</p> <p>Faszien-Yoga</p> <p>a) 04.07. - 08.08.2022 b) 15.08. - 19.09.2022 c) 17.10. - 28.11.2022</p> <p>Achtung! Unterbrechung am 31.10.2022</p>	<p>18:15 – 19:00</p> <p>Bring deinen Rücken in Schwung</p> <p>01.11. - 06.12.2022</p>			
<p>19:45 – 20:45</p> <p>Autogenes Training *</p> <p>19.09. - 12.12.2022</p> <p>Achtung! Unterbrechungen: 03.10. & 24.-31.10.2022</p>	<p>19:15 – 20:00</p> <p>„Sixpack undercover“</p> <p>01.11 – 06.12.2022</p>	<p>19:15 – 20:00</p> <p>Der Beckenboden ruft!</p> <p>31.08. - 21.09.2022</p>	<p>19:15 – 20:15</p> <p>Autogenes Training *</p> <p>28.09. - 07.12.2022</p> <p>Achtung! Unterbrechung: 24.-31.10.2022</p>	<p>19:15 – 20:15</p> <p>Faszien-Yoga</p> <p>a) 06.07. - 10.08.2022 b) 17.08. - 21.09.2022 c) 19.10. - 23.11.2022</p>
	<p>20:15 – 21:00</p> <p>Happy fit! - Hiit-Workout -</p> <p>01.11 – 06.12.2022</p>			

* Diese Präventionskurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Dieser Kursplan ist vorbehaltlich der aktuell geltenden Corona-Vorschriften.