




Übersicht Gesundheits- und Präventionskurse

Gesamtes Jahr 2025



	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			10:00 – 10:45 Bleib fit – Mach mit! Gymnastik im Sitzen	
				15:30 – 16:30 Der Beckenboden ruft !
	19:45 – 20:45 Pilates oder Pilates für Lymphpatienten	19:15 – 20:15 Autogenes Training * oder Progressive Muskelrelaxation *		17:00 – 18:00 Bring deinen Rücken in Schwung Rücken-Fitness

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