

# Übersicht Gesundheits- und Präventionskurse

Gesamtes Jahr 2025



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

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