

# PRÄVENTIONSKURSE 2. Quartal 2023

Stand November 2022 - Änderungen vorbehalten

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

4  
★  
**12.30 - 13.30**  
**Wirbelsäulengymnastik - Stabi & Mobi**  
SR 1 / Nadine  
**17.04. - 03.07.23**

4  
★  
**15.00 - 16.00**  
**Wirbelsäulengymnastik - Ü 60**  
Fit mit Kraft und GG  
SR 1 / Robin  
**28.03. - 06.06.23**  
(nicht am 11.04.)

3  
★  
**15.00 - 16.00**  
**Wirbelsäulengymnastik - Ü 60 / 70**  
Fitness  
SR 1 / Nadine  
**29.03. - 07.06.23**  
(nicht am 12.04.)

13  
**8.00 - 9.00**  
**Pilates am Morgen**  
SR 4  
Kathrin  
**20.04. - 29.06.23**

4  
★  
**16.00 - 17.00**  
**Rückenfitness - Fit ins WE**  
SR 1  
Maja  
**31.03. - 23.06.23**  
(nicht am 14.04./19.05.)

12  
**15.00 - 16.15**  
**Qigong - Entspannung**  
durch sanfte Bewegung  
SR 4  
Grit  
**27.02. - 15.05.23**

8  
**16.00 - 16.45**  
**Wassergymnastik Demmeringstr.**  
Catrin  
**21.03. - 23.05.23**  
oder  
**06.06. - 15.08.23**  
(nicht am 11.07.)

12  
**17.00 - 18.30**  
**Hatha Yoga - Anfänger**  
SR 4  
Jule  
**26.04. - 28.06.23**

3  
★  
**9.00 - 10.00**  
**WS-gym - Kraft und Koordination**  
SR 2 / Jörg  
**20.04. - 29.06.23**

4  
★  
**17.00 - 18.00**  
**Rückenfitness - Fit ins WE**  
SR 1  
Maja  
**31.03. - 23.06.23**  
(nicht am 14.04./19.05.)

12  
**16.30 - 17.30**  
**Progressive Muskelentspannung-PMR**  
SR 4  
Grit  
**27.02. - 15.05.23**

13  
**16.30 - 17.30**  
**Ganzheitliches Kraft- und Koordinationstraining (Ergo) / SR 1/4**  
Robert / Robin  
**28.03. - 06.06.23**  
(nicht am 11.04.)

9  
**18.00 - 19.00**  
**Pilates - mit Vorerfahrung**  
SR 2  
Kathrin  
**19.04. - 21.06.23**

10  
**10.00 - 11.00**  
**Fit im Zirkel - milon Geräte**  
1 x indiv. Einweis. +  
9 x GruppenZirkel  
Aline  
**23.03. - 01.06.23**  
(nicht am 13.04.)

13  
**17.00 - 18.00**  
**Fitnesswalking**  
Friedenspark  
Jörg  
**27.03. - 19.06.23**

13  
**18.00 - 19.30**  
**Hatha Yoga - Innere Ruhe & Entspannung**  
SR 4  
Alex  
**18.04. - 20.06.23**

10  
**18.00 - 19.00**  
**Fit im Zirkel - milon Geräte**  
1 x indiv. Einweis. +  
9 x GruppenZirkel  
Robin  
**26.04. - 21.06.23**

4  
★  
**11.00 - 12.00**  
**WS-gym - Kraft und Koordination**  
SR 1 / Jörg  
**20.04. - 29.06.23**

4  
★  
**17.00 - 18.00**  
**Rückenfitness**  
SR 1  
Anne  
**17.04. - 03.07.23**

8  
**18.15 - 19.00**  
**Wasser-Aquafit Demmeringstr**  
Aline  
**21.03. - 23.05.23**  
oder  
**06.06. - 15.08.23**  
(nicht am 11.07.)

12  
**18.45 - 20.15**  
**Yin Yoga - Tiefenentspannung**  
SR 4  
Jule  
**26.04. - 28.06.23**

8  
**13.00 - 13.45**  
**Wassergymnastik Demmeringstr**  
Robin  
**23.03. - 01.06.23**  
oder  
**15.06. - 24.08.23**  
(nicht am 13.07.)

4  
★  
**18.00 - 19.00**  
**Rückenfitness**  
SR 1  
**20.03. - 12.06.23**

4  
★  
**18.15 - 19.45**  
**Herz-Kreislauf-Training- Ausdauer mit Tischtennis**  
mit Vorerfahrung  
SR 3 / Pierre  
**18.04. - 20.06.23**

13  
**19.30 - 20.30**  
**Pilates - für Anfänger**  
SR 1  
Nadine  
**19.04. - 21.06.23**

6  
★  
**17.00 - 18.00**  
**Wirbelsäulengymnastik - Fit mit 60 +**  
SR 3  
Maria  
**23.03. - 08.06.23**  
(nicht am 13.04.)

12  
**18.15 - 19.30**  
**Qigong mit Vorkenntnissen - Entspannung**  
durch sanfte Bewegung  
SR 4 - Grit  
**27.02. - 15.05.23**

8  
**19 - 19.45**  
**Wasser-Aquafit Demmeringstr**  
Aline  
**21.03. - 23.05.23**  
oder  
**06.06. - 15.08.23**  
(nicht am 11.07.)

8  
**19.45 - 20.30**  
**Wasser-Aquafit Demmeringstr**  
Nina  
**22.03. - 24.05.23**  
oder  
**07.06. - 16.08.23**  
(nicht am 12.07.)

3  
★  
**18.30 - 20.00**  
**Entspannung mit Yoga - Fortgeschritten**  
SR 4  
Martin  
**23.03. - 01.06.23**

8  
**18.45 - 20.15**  
**Yoga im WESTBAD**  
Franzi  
**17.04. - 03.07.23**

1  
**Mi 17.00 - 18.00**  
**WS-gymnastik WB**  
**22.03. - 31.05.23**  
(nicht am 12.4.)  
**Mi 17.00 - 18.00**  
9 x GKK Salus BKK / Mario /  
**22.03. - 24.05.23**  
(nicht am 12.04.)

12  
15  
**Mi 18.00 - 19.30**  
**Walking und Fitness Mix**  
Sandra / 22.03. NH / **29.03. - 07.06.23**  
(nicht am 12.04.)

**LEGENDE**  
**Kursthema / Leistungsstärke:**  
■ Entspannung  
■ Herzkreislauf

■ Senioren  
■ Rücken leicht  
■ Rücken mittel  
■ Rücken schwer  
■ Pilates

Alle Angebote sind ziert!



Sollte die Mindestteilnehmeranzahl bis 1 Woche vor Kursbeginn nicht erreicht werden, entfällt der Kurs und geleistete Zahlungen werden zurückerstattet!

★ = integrierter Kurs (bestehender Kurs wird auf 10 Wochen Präventionskurs ausgerichtet)

