

Preisliste Präventionskurse

Neu ab Herbst 2019



-> Preise für alle KK außer AOK

Bewegung / Rücken			
	* Wirbelsäulengymnastik	10 x 60 min	110 €
	* Rückenfitness	10 x 60 min	
	* Ganzheitliches Krafttraining	10 x 60 min	
	* Pilates	10 x 60 min	
	* ...	10 x 60 min	
	* milon Zirkeltraining	8 x 45 min + 1x indiv. Einweisung	120 €

Entspannung			
	* Yoga	10 x 90 min	120 €
	* Qi Gong	10 x 75 min	
	* Tai Chi	10 x 75 min	
	* Progressive Muskelentspannung (PMR)	10 x 60 min	110 €
	* Autogenes Training (AT)	10 x 60 min	
	* Resilienztraining	10 x 60 min	

Herz-Kreislauf			
	* HKL - Aerobic-Mix	10 x 60 min	110 €
	* HKL - Aktiv und Fit in den Frühling	10 x 60 min	
	* HKL - Fit in / durch den Winter	10 x 60 min	
	* HKL - Auch im Winter eine Bikinifigur	10 x 60 min	
	* HKL - Weg mit dem Winterspeck	10 x 60 min	
	* ...	10 x 60 min	
	* HKL - Walking und Fitness Mix	10 x 90 min	
	* HKL - Nordic Walking	10 x 60 min	

Wasser			
	* Wassergymnastik / Aquafit	10 x 45 min	120 €

-> AOK-versicherte mit AOK-GS kostenfrei