

## Preisliste Präventionskurse

Neu ab 2023



### I) Versicherte aller Krankenkassen außer AOK

| Bewegung / Rücken |   |                                      |       |
|-------------------|---|--------------------------------------|-------|
|                   | * Wirbelsäulengymnastik                           | 10 x 60 min                          | 115 € |
|                   | * Rückenfitness                                   | 10 x 60 min                          |       |
|                   | * Zirkelfit - Gruppengymnastik                    | 10 x 60 min                          |       |
|                   | * Ganzheitliches Kraft- und Koordinationstraining | 10 x 60 min                          |       |
|                   | * Pilates   | 10 x 60 min                          | 120 € |
|                   | * Fit im Zirkel - milon                           | 1x indiv. Einweisung<br>+ 9 x 60 min | 130 € |

| Entspannung |                                       |             |       |
|-------------|---------------------------------------|-------------|-------|
|             | * Yoga                                | 10 x 90 min | 130 € |
|             | * Qi Gong                             | 10 x 75 min | 125 € |
|             | * Tai Chi                             | 10 x 75 min |       |
|             | * Progressive Muskelentspannung (PMR) | 10 x 60 min | 115 € |
|             | * Autogenes Training (AT)             | 10 x 60 min |       |

| Herz-Kreislauf |  |             |       |
|----------------|--|-------------|-------|
|                | * Präventives Herz-Kreislauf-Training      | 10 x 60 min | 115 € |
|                | * HKL - Aerobic-Mix                        | 10 x 60 min |       |
|                | * HKL - Aktiv und Fit in den Frühling      | 10 x 60 min |       |
|                | * HKL - Fit in / durch den Winter          | 10 x 60 min |       |
|                | * HKL - Ausdauertraining mit Tischtennis   | 10 x 60 min |       |
|                | * Walking und Fitness Mix / Fitnesswalking | 10 x 90 min | 115 € |
|                | * Nordic Walking                           | 10 x 60 min | 110 € |

| Wasser |                   |             |       |
|--------|-------------------|-------------|-------|
|        | * Wassergymnastik | 10 x 45 min | 140 € |
|        | * Aquafit         | 10 x 45 min |       |

### II) AOK-Versicherte

- \* mit AOK-Gutschein kostenfrei
- \* bei Kursbuchung 50€ Kautions
- \* werden nach erfolgreicher, 80%iger Teilnahme zurücküberwiesen