

Unsere Präventionskurse nach §20*

Starker Rücken

Montag, 17:30 – 18:15 Uhr (Elisa Ebner)

07. Dezember 2020 – 25. Januar 2021
15. Februar 2021 – 12. April 2021 (kein Kurs am 05.04.2021)
19. April 2021 – 14. Juni 2021 (kein Kurs am 24.05.2021)

Mittwoch, 12:30 – 13:15 Uhr (Maria Graf)

09. Dezember 2020 – 03. Februar 2021 (kein Kurs am 06.01.2021)
17. Februar 2021 – 07. April 2021
21. April 2021 – 09. Juni 2021

Faszientraining

Donnerstag, 17:30 – 18:15 Uhr (Elisa Ebner)

10. Dezember 2020 – 11. Februar 2021 (kein Kurs am 24.12.2020 und 31.12.2020)
18. Februar 2021 – 08. April 2021
22. April 2021 – 24. Juni 2021 (kein Kurs am 13.05.2021 und 03.06.2021)

Freitag, 12:00 – 12:45 Uhr (Svenja Gehring)

11. Dezember 2020 – 12. Februar 2021 (kein Kurs am 25.12.2020 und 01.01.2021)
19. Februar 2021 – 16. April 2021 (kein Kurs am 02.04.2021)
23. April 2021 – 11. Juni 2021

Time Out: Progressive Muskelrelaxation

Mittwoch 17:00 – 17:50 Uhr (Svenja Gehring)

16. Dezember 2020 – 24. Februar 2021 (kein Kurs am 06.01.2021)
03. März 2021 – 05. Mai 2021

Pilates

Dienstag 12:30 – 13:15 Uhr (Elisa Ebner)

08. Dezember 2020 – 26. Januar 2021
16. Februar 2021 – 06. April 2021
20. April 2021 – 08. Juni 2021

Mittwoch, 18:30 – 19:15 Uhr (Elisa Ebner)

09. Dezember 2020 – 03. Februar 2021 (kein Kurs am 06.01.2021)
17. Februar 2021 – 07. April 2021
21. April 2021 – 09. Juni 2021

* Alle Präventionskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und die Kosten werden bis zu 80% zurückerstattet. Welchen Anteil und wie oft die Krankenkasse bezahlt ist abhängig von der einzelnen Krankenkasse und kann dort erfragt werden. Für eine Erstattung müssen 7 von 8 Kursterminen besucht werden.