

Unsere aktuellen Präventionskurstermine

Gesundheitszirkel (Kraft-Ausdauer-Zirkel)

10 Termine jeweils 60 Minuten (1 x wöchentlich)

Kurstag	Uhrzeit	Kursleitung	Termine:
Montag	09.00 - 10.00	Gerhard Bente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 14.01. - 18.03.2019 ▪ 29.04. - 08.07.2019
Dienstag	20.00 - 21.00	Gerhard Bente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 15.01. - 19.03.2019 ▪ 30.04. - 02.07.2019
Mittwoch	20.00 - 21.00	Gerhard Bente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 16.01. - 20.03.2019 ▪ 08.05. - 10.07.2019

Wirbelsäulengymnastik

10 Termine jeweils 60 Minuten (1 x wöchentlich)

Kurstag	Uhrzeit	Kursleitung	Termine
Montag	19.00 – 20.00	Gerhard Bente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 14.01. - 18.03.2019 ▪ 29.04. - 08.07.2019
Dienstag Neu!!!	18.30 – 19.30	Gerhard Bente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 15.01. - 19.03.2019 ▪ 30.04. – 02.07.2019

Beckenbodengymnastik

10 Termine jeweils 60 Minuten (1 x wöchentlich)

Kurstag	Uhrzeit	Kursleitung	Termine
Mittwoch	09.30 – 10.30	Jutta Hahn	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 16.01. - 20.03.2019 ▪ 08.05. - 10.07.2019

Progressive Muskelrelaxation

8 Termine jeweils 60 Minuten (1 x wöchentlich)

Kurstag	Uhrzeit	Kursleitung	Termine
Mittwoch	18.30 – 19.30	Sabine Monz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 09.01. - 27.02.2019 ▪ 08.05. – 03.07.2019 (nicht am 29.05.2019)