

# Präventionskurse

## Kursstaffel Herbst 2024



### MEINRückenFit - das Krafttraining

Di 17.09.24 - 19.11.24 11.00 Uhr und 18.00 Uhr

### DGE Kurs „Ich nehme ab“

Di 17.09.24 - 19.11.24 19.00 Uhr

### MEINPilates – das Krafttraining

Mi 08.09.24 - 20.11.24 17.00 Uhr  
Do 19.09.24 - 28.11.24 19.00 Uhr (Fortgeschritten)  
Fr 20.09.24 - 29.11.24 09.00 Uhr

### MEINGerätekrafttraining - das Krafttraining

Di 17.09.24 - 19.11.24 19.00 Uhr  
Do 19.09.24 - 28.11.24 10.30 Uhr und 19.00 Uhr  
Fr 20.09.24 - 29.11.24 18.00 Uhr

### MEINEntspannungstraining – die progressive Muskelrelaxation

Do 19.09.24 - 28.11.24 20.00 Uhr

### MEINBeweglichkeitstraining – das Faszientraining

Do 19.09.24 - 28.11.24 17.00 Uhr



Unsere Kursleitungen freuen sich auf Euch!  
Alle Kurse werden bis zu 100% von den Krankenkassen bezuschusst!