

# Zu allen Präventionskursen muss sich unbedingt angemeldet werden!! **Aktuelle Kurs-Starts:**

## Pilates

Montag	19.15 Uhr	ab 17.07.23
Dienstag	09.25 Uhr	ab 13.06.23
Mittwoch	17.15 Uhr	ab 05.07.23
Mittwoch	18.15 Uhr	ab 05.07.23 Fortgeschritten
Donnerstag	09.25 Uhr	ab 04.05.23

## Yoga

Dienstag	19.15 Uhr	vorrauss.ab 13.06.23
----------	-----------	----------------------

## Functional Training

Dienstag	17.50 Uhr	ab 16.05.23
Donnerstag	18.05 Uhr	ab 04.05.23
Mittwoch	17.00 Uhr	ab 17.05.23 auch für Teens
Mittwoch	19.05 Uhr	ab 31.05.23
Freitag	9.25 Uhr	Einstieg wöchentlich möglich

## Wirbelsäule

Donnerstag	08.30 Uhr	ab 01.06.23
Donnerstag	16.00 Uhr	ab 18.05.23

## Rücken Power

Mittwoch	19.05 Uhr	ab 17.05.23
Donnerstag	18.10 Uhr	ab 08.06.23

## Beckenboden-Kurs

**AOK Bebo**

Freitag	10.30 Uhr	ab 05.05.23 u. ab 21.04.23 / 16.06.23
---------	-----------	---------------------------------------

## Bodyfit nach der Schwangerschaft

Donnerstag	9.30 Uhr	ab 30.03.23 und ab 04.05.23
------------	----------	-----------------------------

## Cardio Training Cycling

Mittwoch	18.00 Uhr	ab 10.05.23
----------	-----------	-------------

## Cardio Fit BBP

Montag	18.05 Uhr	ab 05.06.23
Donnerstag	19.10 Uhr	ab 08.06.23

## FIT KIDS

laufende Kurse voll - Warteliste