

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

### Pilates

Montag	19.15 Uhr	ab 02.10.23 – 04.12.
Dienstag	09.25 Uhr	ab 22.08.23 – 07.11.
Mittwoch	17.15 Uhr	ab 13.09.23 – 15.11.
Freitag	18.00 Uhr	ab 20.10.23 – 22.12.

### Yoga

Dienstag	19.15 Uhr	ab 26.09.23 – 12.12.
Montag	18.00 Uhr	ab 25.09.23 – 27.11.

### Functional Training

Dienstag	18.00 Uhr	ab 19.09.23 – 21.11. ab 28.11.23 – 23.01.
Donnerstag	18.05 Uhr	ab 31.08.23 – 19.10. ab 26.10.23 – 14.12.

### Wirbelsäule

Donnerstag	08.30 Uhr	ab 27.09.23 – 06.12.
Dienstag	17.00 Uhr	ab 05.09.23 – 21.11.

### Rücken-Vital Zirkel

Dienstag	16.00 Uhr	ab 10.10.23 – 19.12.
----------	-----------	----------------------

### Beckenboden-Kurs

Donnerstag	18.10 Uhr	ab 07.09.23 – 09.11. ab 12.10.23 – 14.12.
Freitag	10.30 Uhr	ab 01.09.23 – 03.11. ab 06.10.23 – 08.12.

### Bodyfit n. d. Schwangerschaft

Mittwoch	10.20 Uhr	ab 30.08.23 – 01.11. ab 04.10.23 – 13.12.
----------	-----------	--

### Cardio Training Cycling

Mittwoch	19.10 Uhr	ab 20.09.23 – 29.11.
----------	-----------	----------------------

### Cardio Fit BBP

Montag	18.00 Uhr	ab 04.09.23 – 06.11.
Dienstag	18.00 Uhr	ab 05.09.23 – 21.11.
Freitag	09.25 Uhr	ab 08.09.23 – 10.11.

### FIT KIDS

Dienstag	16.00 Uhr	ab 05.09.23 – 28.11.
----------	-----------	----------------------