



Präventionskurse 2026

Aquagymnastik

1. Halbjahr

Montag: 12.01.2026 – 16.03.2026

Dienstag: 13.01.2026 – 17.03.2026

Mittwoch: 14.01.2026 – 18.03.2026

Donnerstag: 15.01.2026 – 19.03.2026

Montag: 30.03.2026 – 15.06.2026

Dienstag: 31.03.2026 – 02.06.2026

Mittwoch: 01.04.2026 – 06.06.2026

Donnerstag: 02.04.2026 – 11.06.2026

2. Halbjahr

Montag: 29.06.2026 – 31.08.2026

Dienstag: 16.06.2026 – 18.08.2026

Mittwoch: 17.06.2026 – 19.08.2026

Donnerstag: 25.06.2026 – 27.08.2026

Montag: 14.09.2026 – 16.11.2026

Dienstag: 01.09.2026 – 03.11.2026

Mittwoch: 02.09.2026 – 04.11.2026

Donnerstag: 10.09.2026 – 12.11.2026

**Beckenreinigung vom 23.11.2026 –
04.12.2026**

Beckenbodengymnastik

Dienstag: 13.01.2026 – 17.03.2026
15.30 Uhr – 16.30 Uhr

PMR

Dienstag: 17.02.2026 – 21.04.2026
16.30 Uhr – 17.30 Uhr

Autogenes Training

Dienstag: 22.09.2026 – 24.11.2026
16.30 Uhr – 17.30 Uhr



KRANKENHAUS
ST. ELISABETH &
ST. BARBARA



Pilates:

Grundkurs

16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Montag: 12.01.2026 – 16.03.2026
13.04.2026 – 22.06.2026
03.08.2026 – 05.10.2026
12.10.2026 – 14.12.2026

Dauerkurs

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Montag: 12.01.2026 – 23.03.2026
13.04.2026 – 29.06.2026
03.08.2026 – 05.10.2026
12.10.2026 – 14.12.2026

Senior-Fit:

10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Donnerstag: 15.01.2026 – 19.03.2026
09.04.2026 – 18.06.2026
17.09.2026 – 19.11.2026

Rückenschule:

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Mittwoch: 04.02.2026 – 08.04.2026
06.05.2026 – 08.07.2026
16.09.2026 – 18.11.2026

Skigymnastik:

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Mo. und Mi.: 05.01.2026 – 28.01.2026
23.11.2026 – 16.12.2026