



KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA



# 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

## 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

## 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

## 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