



# 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: 11.05.2026 – 20.07.2026

Dienstag: 05.05.2026 – 07.07.2026

Mittwoch: 06.05.2026 – 08.07.2026

Donnerstag: 07.05.2026 – 16.07.2026

### 2. Halbjahr

Montag: 27.07.2026 – 28.09.2026

Dienstag: 14.07.2026 – 15.09.2026

Mittwoch: 15.07.2026 – 16.09.2026

Donnerstag: 23.07.2026 – 24.09.2026

Montag: 05.10.2026 – 07.12.2026

Dienstag: 22.09.2026 – 24.11.2026

Mittwoch: 23.09.2026 – 25.11.2026

Donnerstag: 01.10.2026 – 03.12.2026

## 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



## 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