



Präventionskurse August bis September 2025

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Wochentag	Uhrzeit	Start	Ende	Preis	Status
Bewegung							
1	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	10:30-11:15	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
2	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	11:15-12:00	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
3	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	13:00-13:45	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
4	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	16:30-17:15	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
5	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	17:15-18:00	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
6	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	18:00-18:45	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
7	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Montag	18:45-19:30	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
8	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Dienstag	13:45-14:30	05.08.2025	23.09.2025	120 €	freie Plätze
9	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Dienstag	19:00-19:45	05.08.2025	23.09.2025	120 €	freie Plätze
10	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	11:00-11:45	06.08.2025	24.09.2025	120 €	freie Plätze
11	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	17:30-18:15	06.08.2025	24.09.2025	120 €	freie Plätze
12	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	18:15-19:00	06.08.2025	24.09.2025	120 €	freie Plätze
13	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	19:00-19:45	06.08.2025	24.09.2025	120 €	freie Plätze
Entspannung							
14	Hatha Yoga	Montag	18:30-19:30	04.08.2025	22.09.2025	120 €	freie Plätze
15	Hatha Yoga	Dienstag	18:30-19:30	05.08.2025	23.09.2025	120 €	freie Plätze
Rauchentwöhnung							
16	Das Rauchfrei-Programm (1)	Mo & Mi	17:00-18:30	04.08.2025	03.09.2025	199 €	freie Plätze

(1) Kurs läuft über 7 Einheiten

+++ Vorkasse für alle Teilnehmer nötig +++ Kursabsagen bei zu geringen Anmeldezahlen möglich +++

Anmeldezeiten: Mo - Fr 7:30 - 15:00 Uhr * Telefon (02 09) 380 33 130 * Internet: www.medicos-AufSchalke.de