



Präventionskurse Oktober bis Dezember 2025							
Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Wochentag	Uhrzeit	Start	Ende	Preis	Status
Bewegung							
1	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	10:30-11:15	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
2	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	11:15-12:00	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
3	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	13:00-13:45	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
4	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	16:30-17:15	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
5	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	17:15-18:00	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
6	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	18:00-18:45	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
7	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Montag	18:45-19:30	20.10.2025	08.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
8	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Dienstag	13:45-14:30	21.10.2025	09.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
9	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Dienstag	19:00-19:45	21.10.2025	09.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
10	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	11:00-11:45	22.10.2025	10.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
11	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	17:30-18:15	22.10.2025	10.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
12	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	18:15-19:00	22.10.2025	10.12.2025	120 €	wenige Plätze frei
13	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	19:00-19:45	22.10.2025	10.12.2025	120 €	Kurs ist belegt
Entspannung							
14	Hatha Yoga	Montag	18:30-19:30	20.10.2025	08.12.2025	120 €	freie Plätze
15	Hatha Yoga	Dienstag	18:30-19:30	21.10.2025	09.12.2025	120 €	freie Plätze
Rauchentwöhnung							
16	Das Rauchfrei-Programm (1)	Mo & Mi	17:00-18:30	20.10.2025	17.11.2025	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

Stand: 05.09.2025 09:35