

Anmeldung ab
1. September 2026

Kursdauer:
8 Einheiten

Präventionskurse Oktober bis Dezember 2026

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Wochentag	Uhrzeit	Start	Ende	Preis	Status
Bewegung							
1	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	10:30-11:15	05.10.2026	23.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
2	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	11:15-12:00	05.10.2026	23.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
3	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	13:00-13:45	05.10.2026	23.11.2026	120 €	wenige Plätze frei
4	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	16:30-17:15	05.10.2026	23.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
5	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	17:15-18:00	05.10.2026	23.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
6	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	18:00-18:45	05.10.2026	23.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
7	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Montag	18:45-19:30	05.10.2026	23.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
8	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Dienstag	13:45-14:30	06.10.2026	24.11.2026	120 €	wenige Plätze frei
9	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Dienstag	19:00-19:45	06.10.2026	24.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
10	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	11:00-11:45	07.10.2026	25.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
11	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	17:30-18:15	07.10.2026	25.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
12	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	18:15-19:00	07.10.2026	25.11.2026	120 €	Kurs ist belegt
13	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	19:00-19:45	07.10.2026	25.11.2026	120 €	wenige Plätze frei
14	Pilates (2)	Mittwoch	18:00-19:00	07.10.2026	02.12.2026	120 €	Kurs ist belegt
Entspannung							
15	Hatha Yoga	Montag	18:30-19:30	05.10.2026	23.11.2026	120 €	freie Plätze
Rauchentwöhnung							
16	Das Rauchfrei-Programm (1)	Mo & Mi	17:00-18:30	05.10.2026	02.11.2026	199 €	freie Plätze

Hinweise: (1) Kurs läuft über 7 Einheiten, (2) Kurs entfällt am 21.10.2026

+++ 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: 14.09.2026 07:37