



Präventionskurse Januar bis März 2026

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Wochentag	Uhrzeit	Start	Ende	Preis	Status
Bewegung							
1	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	10:30-11:15	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
2	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	11:15-12:00	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
3	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	13:00-13:45	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
4	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	16:30-17:15	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
5	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	17:15-18:00	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
6	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	18:00-18:45	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
7	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Montag	18:45-19:30	12.01.2026	02.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
8	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Dienstag	09:00-09:45	13.01.2026	03.03.2026	120 €	freie Plätze
9	Pilates	Dienstag	12:30-13:30	13.01.2026	03.03.2026	120 €	freie Plätze
10	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Dienstag	13:45-14:30	13.01.2026	03.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
11	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Dienstag	19:00-19:45	13.01.2026	03.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
12	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	11:00-11:45	14.01.2026	04.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
13	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	17:30-18:15	14.01.2026	04.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
14	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	18:15-19:00	14.01.2026	04.03.2026	120 €	wenige Plätze frei
15	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	19:00-19:45	14.01.2026	04.03.2026	120 €	Kurs ist belegt
16	Pilates	Mittwoch	18:00-19:00	14.01.2026	04.03.2026	120 €	freie Plätze
17	Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	Mittwoch	11:30-12:30	14.01.2026	04.03.2026	120 €	freie Plätze
18	Aquajogfit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Donnerstag	13:45-14:30	15.01.2026	05.03.2026	120 €	freie Plätze
Entspannung							
19	Hatha Yoga	Montag	18:30-19:30	12.01.2026	02.03.2026	120 €	freie Plätze
20	Hatha Yoga	Dienstag	18:30-19:30	13.01.2026	03.03.2026	120 €	freie Plätze
Rauchentwöhnung							
21	Das Rauchfrei-Programm (1)	Mo & Mi	17:00-18:30	12.01.2026	02.02.2026	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: 04.12.2025 11:59