



Präventionskurse März bis Mai 2026

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Wochentag	Uhrzeit	Start	Ende	Preis	Status
Bewegung							
1	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	10:30-11:15	16.03.2026	11.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
2	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	11:15-12:00	16.03.2026	11.05.2026	120 €	freie Plätze
3	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	13:00-13:45	16.03.2026	11.05.2026	120 €	freie Plätze
4	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	16:30-17:15	16.03.2026	11.05.2026	120 €	freie Plätze
5	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Montag	17:15-18:00	16.03.2026	11.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
6	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Montag	18:00-18:45	16.03.2026	11.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
7	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Montag	18:45-19:30	16.03.2026	11.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
8	Pilates (2)	Dienstag	12.30-13.30	17.03.2026	19.05.2026	120 €	freie Plätze
9	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Dienstag	13.45.-14.30	17.03.2026	05.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
10	Aquajofit - das Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser	Dienstag	19.00-19.45	17.03.2026	05.05.2026	120 €	freie Plätze
11	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	11.00-11.45	18.03.2026	06.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
12	Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	Mittwoch	12.30-13.30	18.03.2026	06.05.2026	120 €	freie Plätze
13	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	17.30-18.15	18.03.2026	06.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
14	Aquafitness - das kräftigende Ganzkörpertraining	Mittwoch	18.15-19.00	18.03.2026	06.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
15	Aquajogging - das Ausdauertraining im Wasser	Mittwoch	19.00-19.45	18.03.2026	06.05.2026	120 €	Kurs ist belegt
16	Pilates (2)	Mittwoch	18.00-19.00	18.03.2026	20.05.2026	120 €	freie Plätze
Entspannung							
17	Hatha Yoga	Montag	18.30-19.30	16.03.2026	11.05.2026	120 €	freie Plätze
18	Hatha Yoga	Dienstag	18.30-19.30	17.03.2026	05.05.2026	120 €	freie Plätze
Rauchentwöhnung							
19	Das Rauchfrei-Programm (1)	Mo & Mi	17.00-18.30	16.03.2026	13.04.2026	199 €	freie Plätze

(1) Kurs läuft über 7 Einheiten | (2) Dieser Kurs wird nicht in den Osterferien stattfinden

+++ 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