

Übersicht Kurszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Pilates * 07:00 - 08:00	Rückenschule * (3) 07:30 - 09:00
Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30	Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30	Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30	Rückenschule * (1) 09:00 - 10:30	
Seniorenspport * 10:30 - 11:30		Seniorenspport * 10:30 - 11:30		Rückenschule * (3) 11:00 - 12:00
Rückenschule * (2) 13:00 - 14:30		Rückenschule * (2) 13:00 - 14:30		
			Rückenfit * 14:30 - 15:30	
Pilates * 16:00 - 17:00	Rückenschule * (2) 16:00 - 17:30		Intensivkurs * (3) 16:30 - 17:30	
Intensivkurs * (3) 17:00 - 18:00	Rückenschule * (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule * (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule * (3) 17:30 - 19:00	
Besseresser * 17:00 - 18:00			Yoga 17:45 - 18:45	
Rückenschule * (3) 18:00 - 29:30	Pilates * 18:00 - 19:00			
	Rückenschule * (2) 19:00 - 20:30	Rückenschule * (2) 19:00 - 20:30	Yoga 19:00 - 20:00	

Beanspruchungsniveau: (1) niedrig | (2) mittel | (3) hoch

* Dieser Präventionskurs kann von der Krankenkasse bezuschußt werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Form Sie finanziell unterstützt werden.

Kursplan 2025

Wochentag/ Kurs	Terminblock 1	Terminblock 2	Terminblock 3	Terminblock 4
Montag:				
Rückenschule 09:00 Uhr	03.03.-19.05.25	02.06.-18.08.25	01.09.-10.11.25	24.11.25-09.02.26
Senioren sport 10:30 Uhr	03.03.-19.05.25	02.06.-18.08.25	01.09.-10.11.25	24.11.25-09.02.26
Rückenschule 13:00 Uhr	10.03.-26.05.25	16.06.-25.08.25	08.09.-17.11.25	01.12.25-16.02.26
Pilates 16:00 Uhr	31.03.-26.06.25	07.07.-15.09.25	06.10.-15.12.25	/
Intensivkurs 17:00 Uhr	10.03.-26.05.25	16.06.-25.08.25	08.09.-17.11.25	01.12.25-16.02.26
Rückenschule 18:00 Uhr	03.03.-19.05.25	23.06.-01.09.25	22.09.-01.12.25	15.12.25-02.03.26
Dienstag:				
Rückenschule 09:00 Uhr	11.03.-20.05.25	17.06.26.08.25	09.09.-18.11.25	02.12.25-17.02.26
Rückenschule 16:00 Uhr	11.03.-20.05.25	03.06.-12.08.25	26.08.-04.11.25	18.11.25-03.02.26
Rückenschule 17:30 Uhr	04.03.-13.05.25	27.05.-05.08.25	18.08.-28.10.25	11.11.25-03.02.26
Pilates 18:00 Uhr	18.03.-27.05.25	10.06.-19.08.25	02.09.-11.11.25	25.11.25-17.02.26
Rückenschule 19:00 Uhr	11.03.-20.05.25	10.06.-19.08.25	02.09.-11.11.25	25.11.25-10.02.26
Mittwoch:				
Rückenschule 09:00 Uhr	12.03.-21.05.25	18.06.-27.08.25	10.09.-19.11.25	03.12.25-25.02.26
Senioren sport 10:30 Uhr	12.03.-21.05.25	18.06.-27.08.25	10.09.-19.11.25	03.12.25-25.02.26
Rückenschule 13:00 Uhr	05.03.-14.05.25	28.05.-06.08.25	20.08.-29.10.25	12.11.25-04.02.26
Rückenschule 17:30 Uhr	12.03.-21.05.25	04.06.-13.08.25	27.08.-05.11.25	19.11.25-11.02.26
Rückenschule 19:00 Uhr	05.03.-14.05.25	28.05.-06.08.25	20.08.-29.10.25	12.11.25-04.02.26
Donnerstag:				
Pilates 07:00 Uhr	20.03.-12.06.25	26.06.-04.09.25	18.09.-27.11.25	11.12.25-05.03.26
Rückenschule 09:00 Uhr	13.03.-22.05.25	12.06.-21.08.25	04.09.-13.11.25	27.11.25-19.02.26
Rückenfit 14:30 Uhr	20.02.-08.05.25	15.05.-31.07.25	07.08.-16.10.25	
HKL-Kurs 14:30 Uhr		15.05.-31.07.25	07.08.-16.10.25	
Intensivkurs 16:30 Uhr	13.03.-05.06.25	19.06.-28.08.25	04.09.-13.11.25	
Rückenschule 17:30 Uhr	06.03.-22.05.25	05.06.-14.08.25	28.08.-06.11.25	27.11.25-12.02.26
Yoga 17:45 Uhr	16.01.-15.05.25	05.06.-28.08.25		
Yoga 19:00 Uhr	16.01.-15.05.25	05.06.-28.08.25		
Freitag:				
Rückenschule 07:30 Uhr	07.03.-23.05.25	16.06.-22.08.25	05.09.-28.11.25	12.12.25-06.03.26
Rückenschule 11:00 Uhr	14.03.-06.06.25	27.06.-05.09.25	26.09.-19.12.25	/

Kursinhalte

Besseresser	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 60 min
HKL-Kurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer und Laufband ☞ Dauer: 60 min
Intensivkurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik ☞ Dauer: 60 min
Pilates	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Ganzheitliche Methode, die Körper & Geist verbindet; zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab; besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet ☞ Dauer: 60 min
Rückenfit	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule) ☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern ☞ Dauer: 60 min
Rückenschule	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; Funktionsgymnastik speziell für den Rücken und den gesamten Körper; Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten; Entspannung ☞ Dauer: 90 min
Seniorenport	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit & Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe ☞ Dauer: 60 min
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Training für Körper und Geist, Mischung aus Haka, Tai Chi und Qi Gong ☞ Der Kurs wird zur Zeit noch nicht von Krankenkassen bezuschusst ☞ Dauer: 30 min
Zirkeltraining	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Intensives Ganzkörpertraining für Koordination, Kraftausdauer und Stabilität. ☞ 5 - 10 Übungen werden kombiniert und für eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen/eine vorgegebene Zeit ausgeführt ☞ Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten