

Präventionskurse 2022

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

(8x 90 min = Kurs ID: KU-BE-YB6UEF)

Kurs 1. Halbjahr

27.04. }
04.05. }
11.05. }
18.05. } 18.00 -19.15 Uhr
25.05. }
01.06. }
08.06. }
15.06. }

Kurs 2. Halbjahr

07.09. }
14.09. }
21.09. }
28.09. } 18.00 -19.15 Uhr
05.10. }
12.10. }
19.10. }
26.10. }

Präventives Ausdauertraining (am Strand)

(10 x 60 min = Kurs ID: KU-BE-9VLQ2S)

06.07. }
13.07. }
20.07. }
27.07. } 16.30 – 18.00 Uhr = 1. Gruppe
03.08. } 18.15 – 19.45 Uhr = 2. Gruppe
10.08. }
31.08. }

Haltung – Bewegung durch Ganzkörpertraining = 1. Halbjahr (mit Elementen aus dem Yoga)

(8x 90 min. = Kurs ID: KU-BE-YB6UEF)

1. Kurs

03.01.
10.01.
17.01.
24.01.
31.01.
07.02.
14.02.
21.02.
28.02.

2. Kurs

21.03.
28.03.
04.04.
11.04.
25.04.
02.05.
09.05.
16.05.
30.05.

3. Kurs

06.06. Phingstmontag 07.06.
13.06.
20.06.
27.06.
04.07.
11.07.
18.07.
25.07.
01.08.

Anmeldung nötig: unter susimahnke@freenet.de