# Unsere aktuellen Präventionskurstermine

## Gesundheitszirkel (Kraft-Ausdauer-Zirkel)

10 Termine jeweils 60 Minuten (1 x wöchentlich)

| Kurstag | Uhrzeit | Kursleitung | Termine * |
|---|---|---|---|
| Montag | 20:00 - 21:00 | Gerhard Bente | ▪ 13.01. - 17.03.2025<br>▪ 28.04. - 07.07.2025<br>▪ 29.09. - 01.12.2025 |
| Dienstag | 20:00 - 21:00 | Gerhard Bente | ▪ 14.01. - 18.03.2025<br>▪ 29.04. - 01.07.2025<br>▪ 30.09. - 02.12.2025 |
| Mittwoch | 20:00 - 21:00 | Gerhard Bente | ▪ 15.01. - 19.03.2025<br>▪ 30.04. - 02.07.2025<br>▪ 01.10. - 03.12.2025 |

* nicht an gesetzlichen Feiertagen

## Wirbelsäulengymnastik

10 Termine jeweils 60 Minuten (1 x wöchentlich)

| Kurstag | Uhrzeit | Kursleitung | Termine * |
|---|---|---|---|
| Montag | 18:30 - 19:30 | Gerhard Bente | ▪ 13.01. - 17.03.2025<br>▪ 28.04. - 07.07.2025<br>▪ 29.09. - 01.12.2025 |
| Dienstag | 18:30 - 19:30 | Gerhard Bente | ▪ 14.01. - 18.03.2025<br>▪ 29.04. - 01.07.2025<br>▪ 30.09. - 02.12.2025 |

* nicht an gesetzlichen Feiertagen

**Anmeldung und weitere Informationen an unserer Rezeption**