

Übersicht Präventions- und Gesundheitskurse 1. Halbjahr 2026

Kostenlose Vorträge

Tag	Uhrzeit	Thema	Datum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag*
		Aktuell noch in Planung					

Entspannungskurse

Tag	Uhrzeit	Kurs	Zeitraum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag*
Wochenendseminar	nach Absprache	PMR - Ein Wochenende nur für MICH	auf Anfrage	Sa/So je 5 Stunden	Heike Riediger	Spiegelsaal	120,-€
Wochenendseminar	nach Absprache	PMR - Ein Wochenende nur für MICH	auf Anfrage	Fr/Sa/So je 3,5 Stunden	Heike Riediger	Spiegelsaal	120,-€

Bewegungskurse

Tag	Uhrzeit	Kurs	Zeitraum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag
Mittwoch	08.30 - 09.30 Uhr	Pilates-Kurs	21.01. - 04.03.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Spiegelsaal	120 €
Mittwoch	08.30 - 09.30 Uhr	Pilates-Kurs	11.03. - 29.04.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Spiegelsaal	120 €
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Faszie trifft Pilates	14.01. - 04.03.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Spiegelsaal	120 €
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Faszie trifft Pilates	11.03. - 29.04.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Spiegelsaal	120 €
Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	RückenFit-Fit für den Alltag	14.01. - 18.03.2026	8 x 60 Minuten	Dagmar Elfers	Spiegelsaal	120 €
Donnerstag	16.50 - 17.50 Uhr	MamaWorkout Babybauch *2 (Anmelden bei Externe)	auf Anfrage	10 x 60 Minuten	Annalena Lindstot (Externe)	Spiegelsaal	120 €
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	MamaWorkout Beckenboden *2 (Anmelden bei Externe)	auf Anfrage	10 x 60 Minuten	Annalena Lindstot (Externe)	Spiegelsaal	140 €

Gerätetrainingskurse

Tag	Uhrzeit	Kurs	Zeitraum	Frequenz	Kursleiterin	Ort	Kostenbeitrag
Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit	26.01. - 23.03.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Trainingsfläche	130 €
Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit	30.03. - 01.06.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Trainingsfläche	130 €
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Vitality Circle	12.01. - 09.03.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Trainingsfläche	130 €
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Vitality Circle	16.03. - 11.05.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Trainingsfläche	130 €
Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	FitnessAmpel	07.01. - 25.02.2025	8 x 60 Minuten	Sarah Wittebur	Trainingsfläche	130 €
Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	FitnessAmpel	04.03. - 22.04.2026	8 x 60 Minuten	Sarah Wittebur	Trainingsfläche	130 €
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Rückenfit	08.01. - 26.02.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Trainingsfläche	130 €
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Rückenfit	05.03. - 30.04.2026	8 x 60 Minuten	Heike Riediger	Trainingsfläche	130 €

Bei den aufgeführten Kursen handelt es sich um zertifizierte Präventionskurse nach § 20. *1: Ausnahme die Gesundheitskurse, die sind nicht bei der ZPP zertifiziert. Fragen Sie uns nach Erstattungsmöglichkeiten. Wir beraten Sie gerne.

Bei den Präventionskursen können Sie damit regelmäßiger Teilnahme, dass Ihnen Ihre gesetzliche Krankenkasse 60-100% der Kursgebühr erstattet.

*2: Anmeldungen direkt beim Veranstalter, Annalena Lindstot

Immer auf dem neusten Stand! Unsere aktuelle Kursübersicht finden Sie hier:



Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann
Goldstraße 13 , 48565 Steinfurt
02551 / 70 42 590
Verwaltung @ Physio-Steinfurt.de
www.kg-juettemann.de