

## Termine der Präventionskurse

# Ampervital

Fitness und Reha - seit 2003

### Wasser-Gymnastik:

Kursleitung: Barbara Lehrberger

**Montag 16:00 – 16:45**

Kursleitung: Julia Paulik

**Dienstag 19.00 - 19.45**

Kein Kurs: 24.12./31.12.2019

Kursleitung: Barbara Lehrberger

**Mittwoch 17:00 - 17.45**

Kursleitung: Barbara Lehrberger

**Donnerstag 11:30 - 12:15**

Kein Kurs : 03.10.2019

Kursleitung: Barbara Lehrberger

**Freitag 17:30 - 18:15**

Kein Kurs: 01.11.2019

### Wirbelsäulen-Gymnastik:

Kursleitung: Barbara Lehrberger

**Montag 18:30 - 19:30**

### Nordic Walking:

Kursleitung: Barbara Lehrberger

**Donnerstag 9.30 - 11.00**

Kein Kurs: 03.10.2019

### Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining

Kursleitung: Iris Hillerbrand-Mayr

**Montag 18.00 - 19.00**

Kein Kurs: 18.11.2019

### Beckenboden-Gymnastik:

Kursleitung: Diana Teichmann

**Montag 9.00 - 9.45**

Kein Kurs: 28.10.2019

### PMR-Entspannung:

Kursleitung: Diana Teichmann

**Montag 10.00 - 11.00**

Kein Kurs: 28.10.2019

**Anmeldung ab 30.08.2019**

Beginn: 16.09.2019 Ende: 11.11.2019

**Anmeldung ab 18.10.2019**

Beginn: 05.11.2019 Ende: 14.01.2020

**Anmeldung ab 30.08.2019**

Beginn: 18.09.2019 Ende: 13.11.2019

**Anmeldung ab 30.08.2019**

Beginn: 19.09.2019 Ende: 21.11.2019

**Anmeldung ab 30.08.2019**

Beginn: 20.09.2019 Ende: 22.11.2019

**Anmeldung ab 30.08.2019**

Beginn: 16.09.2019 Ende: 11.11.2019

**Anmeldung ab 30.08.2019**

Beginn: 12.09.2019 Ende: 21.11.2019

**Anmeldung ab 27.09.2019**

Beginn: 14.10.2019 Ende: 16.12.2019

**Anmeldung ab 27.09.2019**

Beginn: 14.10.2019 Ende: 16.12.2019

**Anmeldung ab 27.09.2019**

Beginn: 14.10.2019 Ende: 16.12.2019

**Die Anmeldung ist telefonisch oder persönlich möglich, für sich und ggfs. den Lebenspartner.**

Eine Rückerstattung durch die gesetzliche Krankenkasse wird erst ab min. 80% Teilnahmequote gewährleistet.

Sie finden diese Liste auch auf unserer Homepage [www.ampervital.de](http://www.ampervital.de)