

## Unsere Präventionskurse im Körperwerk Freiburg nach §20



### Starker Rücken

**Montag 18.30 – 19.15 Uhr**  
(Janik Diels)

19. August – 07. Oktober 2024  
14. Oktober – 02. Dezember 2024

**Mittwoch 17.30 – 18.15 Uhr**  
(Rebecca Müller)

21. August – 09. Oktober 2024  
16. Oktober – 04. Dezember 2024

### Pilates

**Montag 17.30 – 18.15 Uhr**  
(Elisa Ebner)

09. September – 28. Oktober 2024  
04. November – 23. Dezember 2024

**Mittwoch 18:30 – 19:15 Uhr**  
(Elisa Ebner)

14. August – 02. Oktober 2024  
09. Oktober – 27. November 2024

## Faszientraining

Dienstag 17.30 – 18.15 Uhr  
(Lisa Breitzkreuz)

20. August – 08. Oktober 2024  
15. Oktober – 03. Dezember 2024

## Präventives Gelenke Training

Donnerstag 10:00 – 10:45  
Uhr (Rebecca Müller)

29. August – 24. Oktober 2024  
(kein Kurs am 03.10.24)  
31. Oktober – 19. Dezember 2024

## Hatha-Yoga

Donnerstag 17:30 – 18:30  
Uhr (Eva Lüke)

24. Oktober - 09. Januar 2024  
(kein Kurs am 12.12.24 + 26.12.24)

\*Alle Präventionskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und die Kosten werden bis zu 80% zurückerstattet. Welchen Anteil und wie oft die Krankenkasse bezahlt ist abhängig von der einzelnen Krankenkasse und kann dort erfragt werden. Für eine Erstattung müssen 7 von 8 Kurstermine besucht werden.