

Unsere Präventionskurse im Körperwerk Freiburg nach §20



Starker Rücken

Montag 18.30 – 19.15 Uhr
(Janik Diels)

10. Februar – 07. April 2025
(kein Kurs am 03.03.25)
14. April – 16. Juni 2025
(kein Kurs am 21.04.25 und am 09.06.25)
23. Juni – 11. August 2025

Mittwoch 17.30 – 18.15 Uhr
(Rebecca Müller)

19. Februar – 09. April 2025
16. April – 04. Juni 2025
11. Juni – 30. Juli 2025

Pilates

Montag 17.30 – 18.15 Uhr
(Elisa Ebner)

30. Dezember – 24. Februar 2025
(kein Kurs am 06.01.25)
10. März – 05. Mai 2025
(kein Kurs 21.04.25)
12. Mai – 07. Juli 2025
(kein Kurs 09.06.25)

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

26. Februar – 16. April 2025
23. April – 11. Juni 2025
18. Juni – 06. August 2025

Präventives Gelenke Training

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

02. Januar – 20. Februar 2025
27. Februar – 17. April 2025
24. April – 03. Juli 2025
(kein Kurs am 01.05.25, am 29.05.25 und
am 19.06.25)

Hatha-Yoga

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

16. Januar – 13. März 2025
20. März – 22. Mai 2025 (kein Kurs 01.05
und 08.05)
05. Juni – 14. August 2025
(kein Kurs am 12.06.25, am 19.06.25 und
am 07.08.25)

*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.