

Präventionskurse 2025

Präventionskurse (von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusste Kurse). Bei doc4fit sind im Kursplan markierten Kurse zertifiziert. In der Regel erstatten die gesetzlichen Krankenkassen zwei Kurse im Jahr (jeweils 70 bis 90%). Die genauen Regelungen sind bei der Krankenkassen zu erfragen. Die Kursblöcke der Präventionskurse bei Doc4fit starten mehrmals jährlich. In der Regel finden die Kursblöcke im Frühjahr, Herbst und Winter statt. Die genauen Daten sind nachfolgender Planung zu entnehmen. Eine Anmeldung ist 2 Wochen vor Präventionsbeginn möglich. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen.



Kurse	Wann	Umfang	Jan. 2025	Feb. 2025	Mrz. 2025	Mai 2025	Jun. 2025	Jul. 2025	Sep. 2025	Okt. 2025	Nov. 2025	Dez. 2025
Rückenfit	Montag 08.30 Uhr	8 Einheiten	13.01. bis 31.03.2025			05.05. bis 21.07.2025			22.09. bis 08.12.2025			
Rückenfit	Dienstag 18.30 Uhr	8 Einheiten	14.01. bis 01.04.2025			06.05. bis 22.07.2025			23.09. bis 09.12.2025			
Exercise „Zucker verbrennen ohne zu rennen“	Dienstag 10.00 Uhr	8 Einheiten	14.01. bis 01.04.2025			06.05. bis 22.07.2025			23.09. bis 09.12.2025			
Bodyfit nach der Schwangerschaft	Mittwoch 10.30 Uhr	10 Einheiten	15.01. bis 02.04.2025			07.05. bis 23.07.2025			24.09. bis 10.12.2025			
Beckenboden- gymnastik	Donnerstag 17.00 Uhr	8 Einheiten	16.01. bis 03.04.2025			08.05. bis 24.07.2025			25.09. bis 11.12.2025			
„Scampi“ Gruppe	Donnerstag 18.00 Uhr	8 Einheiten	16.01. bis 03.04.2025			08.05. bis 24.07.2025			25.09. bis 11.12.2025			
Fuctional Ganzkörpertraining	Donnerstag 19.00 Uhr	8 Einheiten	16.01. bis 03.04.2025			08.05. bis 24.07.2025			25.09. bis 11.12.2025			
Qigong	Donnerstag 20.00 Uhr	10 Einheiten	16.01. bis 03.04.2025			08.05. bis 24.07.2025			25.09. bis 11.12.2025			

Anmeldung ab 30.12.2024

Anmeldung ab 21.04.2025

Anmeldung ab 08.09.2025