

## Unsere Präventionskurse im Körperwerk Freiburg nach §20



### Starker Rücken

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

11. Dezember – 12. Februar 2024  
(kein Kurs am 25.12.23 und 01.01.24)  
19. Februar – 15. April 2024  
(kein Kurs am 01.04.24)  
22. April – 17. Juni 2024  
(kein Kurs am 20.05.24)  
24. Juni – 12. August 2024

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

03. Januar – 21. Februar 2024  
28. Februar – 17. April 2024  
24. April – 19. Juni 2024  
(kein Kurs am 01.05.24)  
26. Juni – 14. August 2024

### Pilates

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

11. Dezember – 12. Februar 2024  
(kein Kurs am 25.12.23 und 01.01.24)  
19. Februar – 15. April 2024  
(kein Kurs am 01.04.24)  
22. April – 17. Juni 2024  
(kein Kurs am 20.05.24)  
24. Juni – 12. August 2024

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

27. Dezember – 14. Februar 2024  
21. Februar – 10. April 2024  
17. April – 12. Juni 2024  
(kein Kurs am 01.05.24)  
19. Juni – 07. August 2024

### Faszientraining

**Dienstags**  
17.30 – 18.15 Uhr  
(Lisa Breitzkreuz)

09. Januar – 27. Februar 2024  
05. März – 23. April 2024  
30. April – 18. Juni 2024  
25. Juni – 13. August 2024

### Präventives Gelenke Training

**Donnerstags**  
10:00 – 10:45 Uhr  
(Rebecca Müller)

04. Januar – 22. Februar 2024  
29. Februar – 18. April 2024  
25. April – 27. Juni 2024  
(kein Kurs am 09.05.24 + 30.05.24)  
04. Juli – 22. August 2024

\*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.