



BadeWerk
Neuharlingersiel

*Sprechen Sie
uns an,
wir beraten
Sie gerne!*

Präventionskurse 2026

Anmeldungen sind ab Dienstag, 02. Dezember 2025 möglich.

Alle vorherigen Anmeldungen werden nicht berücksichtigt.

Pilates

Dieses Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur stärkt primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln für eine gute Körperhaltung.

10 Einheiten á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 Euro

Kursbeginn: Di. 06.01. | 26.05. | 15.09.

Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr



Aqua-Fit

Durch gezielte Wassergymnastik kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Abwechslungsreiche Übungen und viel Spaß an den Bewegungen sorgen für Ausgleich und Entspannung.

10 Einheiten á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 Euro

Kursbeginn: Mo. 05.01. | 16.03. | 08.06. |
17.08. | 26.10.

Uhrzeit: 08.00 - 08.45 Uhr

Kursbeginn: Di. 20.01. | 31.03. | 09.06. |
18.08. | 27.10.

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Kursbeginn: Do. 08.01. | 19.03. | 13.08.

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr



Wenn Sie an mindestens acht von zehn Terminen teilgenommen haben, erstattet Ihnen die Krankenkasse mindestens 80 Prozent der Gebühren. Wir übernehmen für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.