

# §20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

## Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 5.02.2023



### Woche 1

#### Kurseinheit **1** Beweglichkeit

- Mo, 6.02.2023 19:30 Uhr
- Di, 7.02.2023 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **2** Balance

- Mi, 08.02.2023 19:30 Uhr
- Fr, 10.02.2023 09:00 Uhr

### Woche 2

#### Kurseinheit **3** Sturzprophylaxe

- Mo, 13.02.2023 19:30 Uhr
- Di, 14.02.2023 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **4** Ganzkörperfitness

- Mi, 15.02.2023 19:30 Uhr
- Fr, 17.02.2023 09:00 Uhr

### Woche 3

#### Kurseinheit **5** Rückentraining

- Mo, 20.02.2023 19:30 Uhr
- Di, 21.02.2023 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **6** Myofasciales Training

- Mi, 22.02.2023 19:30 Uhr
- Fr, 24.02.2023 09:00 Uhr

### Woche 4

#### Kurseinheit **7** Rumpfstabilisation

- Mo, 27.02.2023 19:30 Uhr
- Di, 28.02.2023 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **8** Trainingsgestaltung

- Mi, 1.03.2023 19:30 Uhr
- Fr, 3.03.2023 09:00 Uhr