

# §20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

## Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 20.11.2022



### Woche 1

#### Kurseinheit 1 Beweglichkeit

- Mo, 21.11.2022 19:30 Uhr
- Di, 22.11.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit 2 Balance

- Mi, 23.11.2022 19:00 Uhr
- Fr, 25.11.2020 09:00 Uhr

### Woche 2

#### Kurseinheit 3 Sturzprophylaxe

- Mo, 28.11.2022 19:30 Uhr
- Di, 29.11.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit 4 Ganzkörperfitness

- Mi, 30.11.2022 19:00 Uhr
- Fr, 02.12.2022 09:00 Uhr

### Woche 3

#### Kurseinheit 5 Rückentraining

- Mo, 05.12.2022 19:30 Uhr
- Di, 06.12.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit 6 Myofasciales Training

- Mi, 07.12.2022 19:00 Uhr
- Fr, 09.12.2022 09:00 Uhr

### Woche 4

#### Kurseinheit 7 Rumpfstabilisation

- Mo, 12.12.2022 19:30 Uhr
- Di, 13.12.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit 8 Trainingsgestaltung

- Mi, 14.12.2022 19:00 Uhr
- Fr, 16.12.2022 09:00 Uhr