

§20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 22.4.2024



Kurseinheit **1** Beweglichkeit

- Di, 23.04.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **2** Balance

- Di, 30.04.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **3** Sturzprophylaxe

- Di, 07.05.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **4** Ganzkörperfitness

- Di, 14.05.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **5** Rückentraining

- Di, 21.05.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **6** Myofasciales Training

- Di, 28.05.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **7** Rumpfstabilisation

- Di, 04.06.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit **8** Trainingsgestaltung

- Di, 11.06.2024 11:00 Uhr