

§20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 24.04.2022



Woche 1

Kurseinheit **1** Beweglichkeit

- Mo, 25.04.2022 19:45 Uhr

Kurseinheit **2** Balance

- Mi, 27.04.2022 19:45 Uhr

Woche 2

Kurseinheit **3** Sturzprophylaxe

- Mo, 02.05.2022 19:45 Uhr

Kurseinheit **4** Ganzkörperfitness

- Mi, 04.05.2022 19:45 Uhr

Woche 3

Kurseinheit **5** Rückentraining

- Mo, 09.05.2022 19:45 Uhr

Kurseinheit **6** Myofasciales Training

- Mi, 11.05.2022 19:45 Uhr

Woche 4

Kurseinheit **7** Rumpfstabilisation

- Mo, 16.05.2022 19:45 Uhr

Kurseinheit **8** Trainingsgestaltung

- Mi, 18.05.2022 19:45 Uhr