

# §20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

## Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 30.1.2022



### Woche 1

#### Kurseinheit **1** Beweglichkeit

- Mo, 31.01.2022 19:00 Uhr
- Di, 01.02.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **2** Balance

- Mi, 02.02.2022 19:00 Uhr
- Fr, 04.02.2020 09:00 Uhr

### Woche 2

#### Kurseinheit **3** Sturzprophylaxe

- Mo, 07.02.2022 19:00 Uhr
- Di, 08.02.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **4** Ganzkörperfitness

- Mi, 09.02.2022 19:00 Uhr
- Fr, 11.02.2022 09:00 Uhr

### Woche 3

#### Kurseinheit **5** Rückentraining

- Mo, 14.02.2022 19:00 Uhr
- Di, 15.02..2022 09:00 Uhr

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

- Mi, 16.02.2022 19:00 Uhr
- Fr, 18.02.2022 09:00 Uhr

### Woche 4

#### Kurseinheit **7** Rumpfstabilisation

- Mo, 21.02.2022 19:00 Uhr
- Di, 22.02.2022 09:00 Uhr

#### Kurseinheit **8** Trainingsgestaltung

- Mi, 23.02.2022 19:00 Uhr
- Fr, 25.02.2022 09:00 Uhr