

§20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 19.6.2022



Woche 1

Kurseinheit **1** Beweglichkeit

- Mo, 20.06.2022 19:00 Uhr
- Di, 21.06.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit **2** Balance

- Mi, 22.06.2022 19:00 Uhr
- Fr, 24.06.2022 09:00 Uhr

Woche 2

Kurseinheit **3** Sturzprophylaxe

- Mo, 27.06.2022 19:00 Uhr
- Di, 28.06.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit **4** Ganzkörperfitness

- Mi, 29.06.2022 19:00 Uhr
- Fr, 01.07.2022 09:00 Uhr

Woche 3

Kurseinheit **5** Rückentraining

- Mo, 04.07.2022 19:00 Uhr
- Di, 05.07..2022 09:00 Uhr

Kurseinheit **6** Myofasciales Training

- Mi, 06.07.2022 19:00 Uhr
- Fr, 08.07.2022 09:00 Uhr

Woche 4

Kurseinheit **7** Rumpfstabilisation

- Mo, 11.07.2022 19:00 Uhr
- Di, 12.07.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit **8** Trainingsgestaltung

- Mi, 13.07.2022 19:00 Uhr
- Fr, 15.07.2022 09:00 Uhr