

§20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 11.9.2022



Woche 1

Kurseinheit 1 Beweglichkeit

- Mo, 12.09.2022 19:00 Uhr
- Di, 13.09.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit 2 Balance

- Mi, 14.09.2022 19:00 Uhr
- Fr, 16.09.2022 09:00 Uhr

Woche 2

Kurseinheit 3 Sturzprophylaxe

- Mo, 19.09.2022 19:00 Uhr
- Di, 20.09.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit 4 Ganzkörperfitness

- Mi, 21.09.2022 19:00 Uhr
- Fr, 23.09.2022 09:00 Uhr

Woche 3

Kurseinheit 5 Rückentraining

- Mo, 26.09.2022 19:00 Uhr
- Di, 27.09.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit 6 Myofasciales Training

- Mi, 28.09.2022 19:00 Uhr
- Fr, 30.09.2022 09:00 Uhr

Woche 4

Kurseinheit 7 Rumpfstabilisation

- Mi, 05.10.2022 19:00 Uhr
- Di, 04.10.2022 09:00 Uhr

Kurseinheit 8 Trainingsgestaltung

- Mo, 10.10.2022 19:00 Uhr
- Fr, 07.10.2022 09:00 Uhr