

§20 Präventionskurs

80% Zuschuss von der Krankenkasse!!!

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 07.07.2024



Kurseinheit 1 Beweglichkeit

- Mo, 08.07.2024 15:30 Uhr
- Di, 09.07.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 2 Balance

- Mo, 15.07.2024 15:30 Uhr
- Di, 16.07.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 3 Sturzprophylaxe

- Mo, 22.07.2024 15:30 Uhr
- Di, 23.07.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 4 Ganzkörperfitness

- Mo, 29.07.2024 15:30 Uhr
- Di, 30.07.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 5 Rückentraining

- Mo, 05.08.2024 15:30 Uhr
- Di, 06.08.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 6 Myofasciales Training

- Mo, 12.08.2024 15:30 Uhr
- Di, 13.08.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 7 Rumpfstabilisation

- Mo, 19.08.2024 15:30 Uhr
- Di, 20.08.2024 11:00 Uhr

Kurseinheit 8 Trainingsgestaltung

- Mo, 26.08.2024 15:30 Uhr
- Di, 27.08.2024 11:00 Uhr