



Start unserer neuen Präventionskurse

Von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und für Jahres-Boni (Boni-Heft) der Krankenkassen Voraussetzung

Ab 23.05.22 – Seniorensport – Immer Montags 11:00 Uhr
Ganzkörperkräftigung, Balancetraining, rückengerechtes Aufstehen,
Beweglichkeit, Koordination

Ab 10.05.22 – Mit Bewegung abnehmen – Immer Dienstags 18:00 Uhr
Fit & Schlank durch Sport – mit Ernährungstipps

Ab 12.05.22 – Rückenfit – Immer Donnerstags 19:15 Uhr
Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen und lindern mit gesundheitsorientiertem
Gerätetraining, kombiniert mit funktionellen Übungen

Ab 01.06.22 – Functional Training – Immer Donnerstags 18:30 Uhr
Effektives Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht und
Hilfsmitteln zur Verbesserung der Bewegungsqualität und Vorbeugung von
Verletzungen

Infos und Anmeldung direkt auf unserer Homepage
und an unserer Rezeption.

