



Fit in den Herbst – gemeinsam geht es leichter

Start unserer neuen Präventionskurse

Von allen gesetzl. Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst
und für Jahres-Boni (Boni-Heft) der Krankenkassen erforderlich

Starker Rücken – fit im Job – Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen
und lindern mit funktionellen Übungen
und gesundheitsorientiertem Gerätetraining

Start 5.10.2022– immer mittwochs (8 x) 19:15 – 20:15 Uhr 140 €

Senioren sport – Ganzkörperkräftigung, Balancetraining zur Vermeidung
von Stürzen, rückengerechtes Aufstehen,
Beweglichkeit & Koordination trainieren

Start 17.10.2022– immer montags (8 x) von 11:00 bis 12:00 Uhr 120 €

Mit Bewegung abnehmen – Fit & schlank durch Sport
mit Ernährungstipps und Empfehlungen

Start 19.10.2022– immer mittwochs (8 x) 18:00 – 19:00 Uhr 120 €

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

