

Gesundheitskurse 2. Kurshalbjahr 2023



„Rückenschule“

Kurs 1: 04.09. – 13.11. 2023 um **17:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **montags** über 10 Wochen)

Kurs 2: 07.09. – 16.11. 2023 um **10:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **donnerstags** über 10 Wochen)

Kurs 3: 14.09. – 30.11. 2023 um **17:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **donnerstags** über 10 Wochen)

„Vital-Kraft-Zirkel“

Kurs 1: 06.09. – 25.10. 2023 um **16:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **mittwochs** über 8 Wochen)

Kurs 2: 06.09. – 25.10. 2023 um **17:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **mittwochs** über 8 Wochen)

Kurs 3: 07.09. – 02.11. 2023 um **9:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **donnerstags** über 8 Wochen)

Kurs 4: 11.09. – 06.11. 2023 um **16:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **montags** über 8 Wochen)

Kurs 5: 12.09. – 14.11. 2023 um **10:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **dienstags** über 8 Wochen)

Kurs 6: 12.09. – 14.11. 2023 um **17:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **dienstags** über 8 Wochen)

Kurs 7: 13.09. – 08.11. 2023 um **10:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **mittwochs** über 8 Wochen)

„Zeit zum Entspannen“

Kurs 1: 01.11. – 20.12. 2023 um **17:00 Uhr**

(Dauer: 1 Stunde, immer **mittwochs** über 8 Wochen)

„Nordic Walking“

Die Kurse finden aus organisatorischen Gründen erst wieder 2024 statt.

Alle Kurse sind zertifizierte Präventionskurse § 20 SGB V. Krankenkassen fördern gesundheitsbewusstes Verhalten und erstatten die Kursgebühr zu ca. 80%.

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

Praxis für *Physiotherapie & Gesundheit*
Str. der Freundschaft 13
39638 Gardelegen

Tel. 03907/ 77 88 077