

Gesundheitskurse 1. Kurshalbjahr 2024

Entspannung

Kurs 1: 14.02. – 03.04. 2024 um 17:00 Uhr

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

Nordic Walking Anfänger

Kurs 1: 08.04. – 03.06. 2024 um 16:00 Uhr

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

Rückenschule

Kurs 1: 08.04. – 17.06. 2024 um 17:15 Uhr

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

Kurs 2: 11.04. – 20.06. 2024 um 10:00 Uhr

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

Kurs 3: 11.04. – 20.06. 2024 um 17:00 Uhr

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

Vitalzirkel Kraft

Kurs 1: 08.04. – 03.06. 2024 um 16:00 Uhr

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

Kurs 2: 09.04. – 04.06. 2024 um 10:00 Uhr

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

Kurs 3: 09.04. – 04.06. 2024 um 17:00 Uhr

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

Kurs 4: 10.04. – 12.06. 2024 um 9:45 Uhr

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

Kurs 5: 10.04. – 05.06. 2024 um 16:00 Uhr

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

Kurs 6: 10.04. – 05.06. 2024 um 17:00 Uhr

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

Kurs 7: 11.04. – 06.06. 2024 um 9:00 Uhr

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

Alle Kurse - außer dem Entspannungskurs - sind zertifizierte Präventionskurse § 20 SGB V. Krankenkassen fördern gesundheitsbewusstes Verhalten und erstatten die Kursgebühr bei zertifizierten Kursen zu ca. 80%.

Praxis für *Physiotherapie & Gesundheit*

Tel. 03907/ 77 88 077