

Präventionskurse - Präsenz und Online
28.03.-03.06.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00	Aqua Vital 9:00-10:00		Aqua Vital 9:00-10:00	Aqua Vital 9:00-10:00	Aqua Vital 9:00-10:00	
10:00				Aqua Vital 10:15-11:15		
11:00						
17:00	Aqua Vital 16:45-17:45		Aqua Vital 17:00-18:00	Pilates 17:00-18:00	Cross Athletic 17:00-18:00	
18:00	Rücken Aktiv 18:00-19:00		Rücken Aktiv 18:00-19:00	Aqua Vital 18:00-19:00	Faszien 18:00-19:00	
19:00	Aqua Vital 19:00-20:00	Aqua Vital 18:30-19:30				
20:00		Pilates 19:30-20:30	Aqua Vital 19:30-20:30	Aqua Vital 19:30-20:30		
21:00	Aqua Vital 20:15-21:15					

Aqua Vital: 10 Einheiten á 60min – 145 €

Rücken Aktiv, Pilates, Cross Athletic, Faszien:

10 Einheiten á 60min – 130 €

Online (Zoom): bis 40 Einheiten á 60min – 120 €

(Onlineteilnahme an allen Rücken- und Pilateskursen möglich)

Frühbucherrabatt: -10€ bei Anmeldungen bis zum 18.03.2022

Treuerabatt: -30€ beim 3. Kurs/Kalenderjahr, -40€ beim 4. Kurs/Kalenderjahr

Die Kurse sind zertifiziert und erfüllen die Kriterien der Primärprävention im Rahmen des §20 SGB V. Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

PhysioFit-OWL – Zentrum für Diagnostik, Training und Therapie

Gesundheit und Fitness in OWL

www.physiofit-owl.de

Mail: info@physiofit-owl.de

Peter Dörksen - Sportwissenschaftler (B.Sc.) und Physiotherapeut

Mobil: 0176-69053391

Fax: 05202-9965298

Am Lehmstich 15

33813 Oerlinghausen