

Präventionskurse - Präsenz und Online

06.06.-26.08.2022

(Pause: 04.07.-15.07.2022)



	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 10:30-11:30		
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	Aqua Vital 18:30-19:30	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	Pilates 19:30-20:30	Aqua Vital 19:30-20:30	Aqua Vital 19:30-20:30		
20:00	Aqua Vital 20:15-21:15					
21:00						

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 27.05.2022

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