Präventionskurse - *Präsenz und Online*

25.03.-14.06.2024 11-Wochen-Kurs

(Pause 22.-26.04.24; Kurse vom Oster-/Pfingstmontag finden an dem Dienstag statt)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Aqua Vital 8:45-9:45			Aqua Vital 8:45-9:45	
9:00					Aqua Vital 9:00-10:00
10:00					
				Aqua Vital 10:15-11:15	
11:00					
	Aqua Vital 16:45-17:45				
17:00			Aqua Vital 17:00-18:00	Pilates 17:00-18:00	
18:00	Rücken Aktiv 18:00-19:00		Rücken Aktiv 18:00-19:00	Aqua Vital 18:00-19:00	
		Aqua Vital 18:30-19:30			
19:00	Aqua Vital 19:00-20:00		Aqua Vital 19:00-20:00		
		Pilates 19:30-20:30			
20:00					
	Aqua Vital 20:15-21:15				
21:00					

Aqua Vital: ***11 Einheiten á 60min – 180 €***

Rücken/Pilates: ***11 Einheiten á 60min – 150 €***

Online (Zoom): ***bis 44 Einheiten á 60min – 130 €***
(Onlineteilnahme an allen Rücken- und Pilateskursen möglich)

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

Frühbucherrabatt: ***-10 € bei Anmeldungen bis zum 15.03.2024***

Treuerabatt: ***-30 € ab dem 3. Kurs/Kalenderjahr***

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