

Präventionskurse - Präsenz und Online

31.03.-19.06.2025 Kurspause vom 21.-25.4-2025 -2. Osterferienwoche

Am 1.Mai, Christi Himmelfahrt, und Fronleichnam werden die Donnerstagkurse auf den jeweiligen Mittwoch vorverlegt und finden am 30.4, 28.5 und 18.6 zur selben Uhrzeit statt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9:00	Aqua Vital 8:45-9:45			Aqua Vital 8:40-9:40
10:00				Aqua Vital 9:50-10:50
11:00				
17:00	Aqua Vital 17:00-18:00		Aqua Vital 17:00-18:00	Pilates 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
19:00	Aqua Vital 19:00-20:00	Pilates 19:30-20:30	Aqua Vital 19:00-20:00	
20:00			Aqua Vital 20:15-21:15	
21:00				

Aqua Vital: 11 Einheiten á 60min – **190 €**

Rücken/Pilates: 11 Einheiten á 60min – **155 €**

Online (Zoom): bis 44 Einheiten á 60min – 135 €

(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 21.03.2025

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