

Präventionskurse - Präsenz und Online
01.07.-13.09.2024 11-Wochen-Kurs



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | |
|-------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| 9:00 | Aqua Vital 8:45-9:45 | | | Aqua Vital 8:45-9:45 | 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 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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 14.06.2024

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