

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	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 – **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