

**Präventionskurse - Präsenz und Online**  
**09.10.-15.12.2023**



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

**Aqua Vital:** 10 Einheiten á 60min – **165 €**  
**Rücken/Pilates:** 10 Einheiten á 60min – **140 €**  
**Online (Zoom): bis 40 Einheiten á 60min – 120 €**  
*(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 29.09.2023

**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