

**Präventionskurse - Präsenz und Online**  
**23.09.-13.12.2024 11-Wochen-Kurs**  
 (Pause 21.-25.10.24)



	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	
19:00	Aqua Vital 19:00-20:00	Aqua Vital 18:30-19:30	Aqua Vital 19:00-20:00		
20:00		Pilates 19:30-20:30			
21:00	Aqua Vital 20:15-21:15				

**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 13.09.2024

**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